



Introduction

Que sont les lentilles ?

Les lentilles sont les graines de plantes appartenant à la famille des Fabacées, plus connues sous le nom de **légumineuses** : une famille très variée, qui comprend également les pois, les haricots verts ou secs, le soja et les cacahuètes. En France, les lentilles sont cultivées en Auvergne, dans le Centre, en Champagne-Ardenne et dans le Sud-Ouest. La **lentille verte du Puy** possède une AOP et la **lentille verte du Berry** un Label Rouge et une IGP. La **lentille blonde de Saint-Flour** et le **lentillon rosé de la Champagne** sont d'autres variétés cultivées en France.

Les français consomment également les **lentilles roses**, dites «**corail**». Originaires d'Asie, elles sont toujours issues de l'importation. Enfin, la **lentille Beluga** est une variété très ronde et noire, parfois comparée au caviar, et cultivée au Canada.

Pourquoi les lentilles sont-elles bonnes pour la santé ?

Outre leur richesse en **protéines**, les lentilles ont de nombreux atouts santé. Elles sont dénuées de graisses saturées et sont **sans gluten** (idéal pour les intolérants). Elles contiennent des **fibres** – indispensables à la digestion –, des **minéraux** (fer et zinc), des **vitamines B** et ont un **index glycémique faible**.

Comment s'amuser en mangeant des lentilles ?

Dans le paysage culinaire français, les lentilles sont souvent reléguées au rang d'accompagnement ou associées à une viande : petit salé aux lentilles, salade de lentilles aux lardons..., mais ici elles jouent enfin le rôle principal !

Revisitées ou **innovantes**, nos recettes sont inspirées du monde entier. Aviez-vous pensé au petit déjeuner et aux desserts ? Gageons que non. Nous si ! Neutres en goût, les lentilles se prêtent parfaitement au jeu des combinaisons sucrées. Cet ouvrage comporte quatre chapitres :

- ▶ **Recettes classiques revisitées** : des recettes traditionnelles comme le dahl indien ou la mjaddara moyen-orientale et des recettes habituellement carnées dans lesquelles nous avons utilisé des lentilles : pain de viande végétarien, légumes farcis...
- ▶ **Recettes innovantes** : crackers pour l'apéro, sauce pour les pâtes, mijoté à la rhubarbe, boulettes de lentilles...
- ▶ **Recettes de petits déjeuners** : pour faire le plein de protéines ! Porridges, barres, biscuits, pâte à tartiner façon Nutella, smoothie...
- ▶ **Recettes de desserts** : pour succomber sans culpabilité. Nous revisitons le riz au lait, le sabayon, la crème vanille, la tarte amandine... Vous trouverez également des recettes de glace, de crumble ou de brownie.



Recettes sans gluten



Recettes végan



Dahl *tarka* basique



Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 à 60 minutes

- 500 g de lentilles corail
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 10 feuilles de curry séchées (facultatif)
- ½ c. à café de sel de mer
- 2 oignons et 3 gousses d'ail
- 1 boîte de 400 g de tomates en conserve
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 2 c. à soupe d'huile spéciale cuisson (ou de ghee ou d'huile de coco)
- 1 à 4 piments oiseaux séchés
- 1 c. à café rase de garam masala (facultatif)
- ½ c. à café rase de graines de moutarde
- ½ c. à café de poivre noir en poudre
- 50 ml de vinaigre de cidre

Conseil

Pour les cuissons à haute température, comme à la poêle, le choix d'une huile résistante à la chaleur est essentiel afin d'éviter la formation de composés toxiques : huile de coco, ghee, huile d'olive, de sésame, d'arachide ou encore huile spéciale cuisson.

Malgré une longue liste d'ingrédients, cette recette est très simple ! Le *tarka* est un mélange d'oignons, de tomates et d'épices cuits dans de l'huile ou du ghee (beurre clarifié) qui donne à la recette toute sa saveur. Ce *dahl* peut se servir très épais et crémeux ou plus liquide, comme une soupe. Accompagnez-le de riz, de yaourt et de coriandre fraîche hachée.

- ▶ Versez les lentilles dans un grand faitout. Ajoutez le curcuma, les feuilles de curry et le sel, puis recouvrez d'eau (3 cm au-dessus des lentilles).
- ▶ Portez à ébullition sans couvrir et maintenez à feu doux pendant 20 minutes.
- ▶ Préparez le *tarka* : émincez les oignons, écrasez l'ail, hachez les tomates et râpez le gingembre.
- ▶ Réduisez les graines de coriandre en poudre. Toastez les graines de cumin à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles embaument. Réservez.
- ▶ Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les oignons et l'ail, puis laissez cuire jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent.
- ▶ Ajoutez le(s) piment(s), le garam masala, les graines de moutarde, le poivre et mélangez. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- ▶ Déglacez avec le vinaigre de cidre, puis ajoutez les tomates et laissez cuire 10 minutes supplémentaires.
- ▶ Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez le *tarka*. Maintenez la cocotte à feu très doux, à couvert, jusqu'au moment de servir.





Variantes

N'hésitez pas à remplacer les lentilles noires par des lentilles vertes et le pain par des buns.

Conseils

Les steaks peuvent se conserver quelques jours au frais dans une boîte hermétique.

Burgers aux lentilles noires

Pour 2 beaux burgers

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 + 20 minutes

Pour 2 steaks végétaux

- 100 g de lentilles noires Beluga
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 morceau d'algue kombu (facultatif)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 2 c. à café de graines de coriandre
- 2 c. à soupe d'amidon de maïs
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 pincée de piment en poudre
- Graines de sésame

Pour les burgers

- Quelques feuilles de mâche
- 2 avocats en tranches
- ½ oignon rouge en très fines tranches
- Quelques fines tranches de radis noir
- Quelques fines tranches de chou
- 4 demi-tranches de pain de campagne bien épaisses
- Sauce : yaourt de brebis, huile d'olive, poivre et persil ciselé

Voici une façon ludique de transformer en « steaks » nos précieuses lentilles noires pour des burgers sains et délicieux. Accompagnez-les chips de légumes ou de frites de patate douce.

Préparer les 2 steaks végétaux

- ▶ **La veille**, faites tremper les lentilles noires dans un grand bocal d'eau avec le bicarbonate de soude.
- ▶ **Le jour J**, rincez-les et faites-les cuire 20 minutes en ajoutant idéalement un morceau d'algue kombu.
- ▶ Pendant ce temps, émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir à la poêle pendant 5 à 10 minutes avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et les graines de coriandre.
- ▶ Égouttez les lentilles. Mixez grossièrement tous les ingrédients ensemble à l'exception des graines de sésame.
- ▶ Divisez la préparation en deux et formez les steaks avec le plat de la main. Si le mélange est trop liquide, ajoutez deux cuillères à soupe de farine de sarrasin.
- ▶ Recouvrez les deux côtés des steaks de graines de sésame, puis faites-les cuire dans une poêle chaude et huilée environ 10 minutes de chaque côté.

Monter les burgers

- ▶ Déposez un steak sur une demi tranche de pain, alternez les couches de crudités et nappez éventuellement de sauce au yaourt avant de refermer avec une autre demi-tranche de pain. Faites de même pour le deuxième burger et dégustez aussitôt!



Sabayon de lentilles corail pêche-verveine



Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- 75 g de lentilles corail
- Environ 500 ml de lait d'avoine (ou de soja)
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- Quelques brins de verveine fraîche ou séchée (ou 2 sachets d'infusion)
- 1 à 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 + 1 pêches blanches (ou jaunes) bien mûres
- 1 pêche
- Quelques feuilles fraîches de verveine
- 1 poignée d'amandes effilées grillées

Voici un *dahl* version sucrée, à cuisiner l'été pour des fruits de saison. Les lentilles corail donnent une belle texture à ce dessert, à mi-chemin entre le riz au lait, la crème dessert et le flan. Une belle occasion de revisiter l'alliance classique entre la pêche et la verveine.

- ▶ Portez les lentilles et le lait végétal à ébullition et laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen, tout en mélangeant régulièrement.
- ▶ Ajoutez la purée d'amande, la verveine, le miel et deux pêches épluchées et coupées en tranches. Laissez cuire à nouveau pendant 10 à 15 minutes, en mélangeant continuellement, jusqu'à obtenir une texture épaisse.
- ▶ Éteignez le feu et laissez reposer environ 10 minutes. Retirez les brins ou les sachets de verveine. Coupez la dernière pêche en tranches.
- ▶ Servez (chaud ou froid) dans des coupelles, décorez de tranches de pêche, de verveine ciselée et parsemez d'amandes effilées.

Astuce

Vous pouvez servir ce dessert avec une chantilly *vegan* maison. La veille, placez une boîte de lait de coco bio et sans épaississant au frais. Le jour J, ouvrez la boîte, récupérez la crème en surface à l'aide d'une cuillère et fouettez-la vivement avec une cuillère à soupe de miel, jusqu'à obtenir une texture aérienne. Aidez-vous d'un batteur électrique. Servez aussitôt.

