

CUISSON DES LENTILLES...

Règle 1 – On rince les lentilles mais on ne les fait pas tremper

Rincez-les, comme vous le feriez avec vos légumes ou vos fruits. Contrairement à d'autres légumes secs, pas besoin de les faire tremper, à moins qu'elles ne soient très vieilles (voir la règle 6). Le trempage pourrait fragiliser l'enveloppe assez fine des lentilles et les faire éclater à la cuisson.

Règle 2 – On démarre la cuisson à froid

Comme pour les pommes de terre, une chaleur trop forte au démarrage ou pendant la cuisson cuit la couche superficielle de la lentille, formant une sorte d'écran qui empêche la bonne cuisson à cœur. Après avoir rincé vos lentilles, mettez-les dans une casserole ou dans un faitout et recouvrez-les d'eau froide. Je les recouvre de 3 à 4 cm d'eau au-dessus du niveau des lentilles. Portez à ébullition puis laissez mijoter. Il est important de mettre assez d'eau afin que les lentilles soient immergées tout au long de la cuisson.

Une autre clef du succès de la cuisson des lentilles est d'éviter le tartre de l'eau. Selon Hervé This, les lentilles cuites dans une eau dite « calcaire » ne s'amollissent que très difficilement, voire pas du tout. Or, c'est le fait que l'eau puisse pénétrer facilement dans les lentilles qui va faire qu'elles cuisent. Si on n'arrive pas à cela, on va devoir prolonger la cuisson et obtenir de la purée. Avec de l'eau filtrée, les lentilles cuisent correctement, elles deviennent moelleuses tout en gardant leur forme.

Règle 3 – On ne sale surtout pas l'eau de cuisson

Vous l'avez certainement déjà entendu, si vous mettez du sel en début de cuisson, vos lentilles risquent de mettre du temps à cuire et il y a des chances qu'elles ne deviennent pas très appétissantes en fin de cuisson... C'est une question d'osmose : pour qu'un légume sec cuise, il faut qu'il soit hydraté. Si on le cuit dans de l'eau non salée, le milieu le moins concentré en sel (l'eau dans ce cas) va se déplacer vers le milieu le plus concentré (les lentilles) et va donc permettre la cuisson par hydratation.

Règle 4 – On parfume l'eau de cuisson

On ne met pas de sel dans l'eau, mais rien ne vous empêche d'ajouter un bouquet garni ou des épices.

Règle 5 – On cuit les lentilles tout doucement

On évite de brusquer ces petites choses toutes fragiles, on recherche une cuisson à cœur et non pas uniquement la cuisson de l'enveloppe.

Règle 6 – Le temps de cuisson dépend du type de lentilles, de son âge et de la dureté de l'eau

Une lentille corail va cuire beaucoup plus rapidement qu'une lentille verte. Mais, d'une manière générale, il faut compter environ 20 minutes. L'idéal est de goûter vos lentilles durant la cuisson, vous déciderez ainsi de la fermeté que vous souhaitez. En revanche, certains éléments peuvent ralentir la cuisson comme une eau très calcaire, ou encore l'âge des lentilles qui a tendance à les durcir, donc augmente le temps de cuisson.

Règle 7 – On assaisonne les lentilles encore chaudes

Encore une fois, c'est comme pour les salades de pommes de terre : si vous laissez refroidir vos

lentilles, l'amidon va se gélifier et former une sorte d'écran qui va empêcher la vinaigrette de bien pénétrer dans les lentilles. Elles seront beaucoup plus savoureuses si vous les assaisonnez à chaud car elles vont s'imprégner des parfums. Après, rien ne vous empêche de les faire refroidir, elles se conservent très bien au frais dans une boîte hermétique.

Règle 8 – Le bicarbonate de soude

On lit souvent qu'il faut en ajouter dans l'eau de cuisson. Le bicarbonate permet également de diminuer la dureté de l'eau (c'est-à-dire sa teneur en calcaire) et donc d'intervenir sur la durée de cuisson.

GRATIN DE LENTILLES AUX LARDONS

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de lentilles vertes
- 100 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 1 carotte
- 10 cl de crème fraîche ou crème végétale (ex : Avoine cuisine)

Préchauffer le four à 150° (th.5). Rincer les lentilles puis les mettre dans trois fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition, puis à feu doux, et mettre à couvert 20 minutes. Faire revenir dans une poêle les lardons et l'oignon, puis la carotte que l'on aura préalablement râpée, en fin de cuisson. Mettre dans un plat à gratin les lentilles, la crème et la garniture. Laisser 20 minutes au four.

SALADE DE LENTILLES, POIRES ET GORGONZOLA

Pour les amateurs de sucré-salé, faire cuire des lentilles, puis ajoutez des morceaux de poire, du gorgonzola et quelques feuilles de jeunes pousses d'épinard, le tout découpés en petits morceaux. En option, on peut ajouter des morceaux de poulet préalablement frits.

Côté assaisonnement, on reste simple avec de la moutarde à l'ancienne, un peu de vinaigre (balsamique, cidre ou autre) et de l'huile d'olive.

LENTILLES AIGRETTES, EPINARDS, FROMAGE DE CHEVRE ET TOMATES SECHEES

(recette extraite du livre « Les grandes tablées » de Sylvia Gabet – Ed. De la Martinière)

Ingrédients pour 4 personnes - Préparation 5 minutes – Cuisson 20 minutes

- 4 échalotes
- 2 carottes
- 400 g de lentilles vertes
- 2 cubes de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 2 c. à s. de moutarde
- 4 cornichons
- 2 buchettes de fromage de chèvre frais (en tout, environ 300 g)
- quelques jeunes pousses d'épinard (100 g)
- 25 g de beurre
- sel et poivre

Faire suer au beurre les échalotes hachées. Ajouter les carottes pelées et coupées en petits dés, puis les lentilles vertes. Les lentilles resteront un peu croquantes car on ne démarre pas la cuisson à froid... Verser un litre d'eau chaude et les cubes de bouillon dans la casserole. Porter à ébullition doucement. Quand les lentilles sont cuites, ajouter le concentré de tomates, la moutarde et les cornichons, ainsi que les tomates séchées. Rectifier l'assaisonnement.

Hors du feu, lorsque les lentilles sont tièdes, ajouter le fromage de chèvre coupé en dés pour qu'il fonde légèrement et les jeunes pousses d'épinard à la fin.

Variante de l'auteure : on peut pousser jusqu'à moitié lentilles, moitié carottes, et c'est toujours très bon ! Si on veut, on ajoute des dés de radis noir ou blanc qui pique un peu, ça va très bien ensemble.

SOUPE DE LENTILLES

(recette de Nathalie Beauvais - « Le Jardin Gourmand », restaurant bio à Lorient)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 grande boîte de tomates pelées dans leur jus (ou 500gr de tomates fraîches)
- 100 g de lentilles vertes cuites
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- 1 pincée de safran
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de sucre
- 1 yaourt nature type bulgare ou (50 ml de crème)
- sel, poivre, huile d'olive

Epluchez l'échalote et la carotte et coupez-les en petits dés. Coupez les tomates pelées en deux et hachez-les grossièrement.

Dans un cocotte versez de l'huile d'olive et faites suer à feu moyen l'échalote et la carotte. Ajoutez les tomates avec le jus, les lentilles, les épices, le sucre et 400 ml d'eau. Ne salez pas et montez le tout à ébullition. Cuisez à feu doux à couvert pendant 30 mn.

Salez et poivrez légèrement, vérifiez l'assaisonnement.

Partagez la soupe dans des assiettes creuses et nappez avec du yaourt ou de la crème. Servez aussitôt .

CRÈME BRÛLÉE AUX LENTILLES VERTES ET À LA VANILLE

(de François Gagnaire)

Ingrédients (pour 4/5 personnes) :

- 4 jaunes d'oeufs,
- 100 g de lentilles vertes,
- 50 g de sucre,
- 100 g de cassonade,
- 40 cl de crème liquide,

- *1 gousse de vanille*
- *et un peu de sucre pour la caramélisation.*

Faire un sirop avec 1/2 L d'eau, le sucre et parfumer avec la gousse de vanille grattée. Rincer les lentilles, les verser dans une casserole avec suffisamment d'eau froide et commencer le cuisson. Une fois que l'eau commence à frémir, les égoutter et les transférer dans le sirop chaud et laisser cuire environ 30 minutes. Réserver une poignée de lentilles et mixer le reste avec le sirop afin de réduire en purée fine; tamiser si nécessaire (inutile avec le Thermomix).

Dans un saladier, fouetter les jaunes et la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la purée de lentilles puis la crème liquide.

Déposer un lit de lentilles réservées dans le fond des ramequins individuels puis répartir l'appareil à crème brûlée.

Cuire 1 heure au four préchauffé à 100 °C (à cette température, aucun risque de casse pour les verrines). Les crèmes sont cuites lorsqu'elles sont prises mais encore tremblotantes. Sortir du four, laisser refroidir et réserver au frigo.

Avant de servir, saupoudrer de sucre en poudre et caraméliser au chalumeau.