Docteur nature : à première vue lentille : reconstituante

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

A première vue lentille: reconstituante

Docteur nature

Paul Vincent

Illustration de Lizzie Napoli

La lentille est le légume idéal de février: c'est un légume minuscule pour le plus petit des mois de l'année, même s'il parvient à devenir bissextile comme cette année 92.

Elle a beau être naine, elle n'en est pas moins un aliment champion pour les travailleurs de force.

Née de parents d'Asie centrale, la lentille, en effet, est un véritable trésor végétal. Elle recèle la fortune d'un Ali Baba de potager: amidon, calcium, fer, manganèse, potasse, soude, vitamines B et C. Une petite princesse des sels minéraux qui a, dans sa dot, 23% de protides et 59% d'hydrates de carbone.

Grande concurrente du haricot sec dans la consommation des Suisses et plus encore des Français: 35 000 tonnes en 1989, la lentille est sans doute la seule légumineuse qui ait, en son temps, influencé la Bible et changé la face du monde.

Esau, fils de Rebecca et d'Isaac, vendit, comme on sait, à son jeune frère Jacob, son droit d'aînesse en échange d'un plat de lentilles.

Drôle de cuisine!

Esau ne savait sans doute pas que la lentille, cette modeste Papilionacée, plus connue des érudits sous le nom d'Ervum Lens ou Lens Culinaris, est championne du monde en azote des légumes. S'il avait pesé un kilo de lentilles, il se serait rendu compte qu'il était équivalent à 1,340 kg de viande, 250 g de pain et qu'il est riche – à défaut du droit de succession – de 3370 calories.

Plat de résistance

La lentille a une famille nombreuse. Sa variété la plus ancienne est la «lentille à la Reine» – peut-être celle d'Esäu – ou «lentille rouge». Sa graine est petite, mais estimée. Elle a ses couleurs, comme les grands: «lentille rose d'Egypte», «grosse blonde» pâle à grains aplatis, «lentille brune de Champagne» rougeâtre, moins à la mode, «lentille verte» à petits grains épais, dont la plus populaire est la «lentille verte du Puy», née sur les terres volcaniques du Velay.

Mais il est vrai que la gastronomie de la lentille est humble. Qu'importe: elle est nutritive. Sa digestibilité a été discutée, en raison de la concentration de ses principes alimentaires. En fait, la lentille est des plus digestible. Seulement son enveloppe cellulosique – 1% – est difficilement assimilable.

Aussi ce plat de résistance pour travailleur à temps complet, recommandé également aux anémiés, aux enfants, aux femmes enceintes, aux nourrices, demande – même en accompagnement rituel de petit salé – des convives qui ignorent les troubles de la digestion et il exige une cuisson appropriée.

Les lentilles doivent faire trempette dans l'eau froide avant la cuisson – mais pas trop longtemps – la germination est rapide. Une fois cuites, il est bon de les mélanger, en petites doses, à une soupe ou un plat de pommes de terre pour échapper aux troubles intestinaux: c'est un aliment trop complet.

Pour les nourrices

La lentille est recommandée en farine, aussi bien aux intellectuels qu'aux dyspeptiques. Il convient de la consommer, comme l'alcool, avec modération. En l'agrémentant de préférence d'aromates ou en salade.

Minéralisante, reconstituante, elle contient des éléments qui favorisent l'élimination des graisses – comme l'amidon, la potasse, la soude. Mais à l'inverse du haricot, la lentille ne se deshabille pas facilement de son enveloppe. Il faut la prendre dans sa chemise de cellulose.

Outre sa richesse nutritive, la lentille a deux qualités médicinales: elle favorise la sécrétion du lait chez les nourrices et quand elle est cuite et écrasée, elle accommode des cataplasmes sur les abcès.

Alors, vivent les lentilles! Il vaut encore mieux en avoir dans son jardin que sur la figure. ■