

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 2

Rubrik: Docteur nature : à première vue lentille : reconstituante

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 bissextille 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'agréant 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 deshabilite pas facilement de son enveloppe. Il faut la prendre dans sa chemise de cellulose.

Outre sa richesse nutritive, la lentille a deux qualités médicales: 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. ■