



Les légumineuses font partie de la grande famille des féculents qui regroupent :

- ✓ **Le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé, pâtes, maïs, boulghour...**
- ✓ **Les légumes secs et légumineuses : lentilles, haricots blancs et rouges, flageolets, fèves, pois chiches...**
- ✓ **Les pommes de terre**

FOCUS LENTILLES

Un peu de botanique...

La lentille appartient au genre *Lens* regroupant plusieurs espèces :

- lentille brune
- lentille verte
- lentille rouge
- lentille corail
- lentille blonde
- lentille rosée

La lentille verte du Puy est issue du groupe *Lens esculenta* à partir de la variété botanique ***Lens esculenta puyensis***. La variété agronomique ANICIA est la seule semence autorisée dans l'appellation. Elle est issue de diverses espèces sélectionnées en Haute-Loire par l'INRA en 1955.

Historique de la lentille verte du Puy

Même si son trajet exact jusqu'en Haute-Loire n'est pas connu, l'origine de la lentille est méditerranéenne. Elle s'est ensuite acclimatée à l'Auvergne.

La première mention manuscrite de la lentille dans le Velay apparaît en 1643 sous la plume d'Antoine Jacmon, qui, dans ses "mémoires pour l'histoire du Puy et du Velay" fait référence aux "lantilhes".

Néanmoins, il est coutume de penser que la culture de la lentille dans le Velay remonte au 11^{ème} ou 13^{ème} siècle, voire à l'époque romaine.

En 1828, la découverte à Saint Paulien d'un vase en terre cuite contenant une certaine quantité de lentilles mélangées à d'autres graines pourrait attester de la présence de cette culture dès l'époque gallo-romaine.

Aujourd'hui, la lentille est dégustée en famille dans le traditionnel « petit salé aux lentilles » et retrouvée à la carte des grands restaurants.



Gros plan sur la Lentille verte du Puy

Une zone privilégiée



Il règne dans le cœur de la Haute-Loire un climat particulier : la lentille doit débiter sa croissance dans le froid mais profite d'un ensoleillement exceptionnel en été. Les montagnes forment une barrière protectrice sur laquelle les nuages s'abattent en premier lieu, entraînant la diminution des précipitations et l'amincissement des nuages. Ainsi, le temps d'ensoleillement au Puy-en-Velay est supérieur à celui observé à Clermont-Ferrand et est propice à la culture des lentilles.

Les **labours** sont effectués de novembre à février.



Le **semis** est effectué entre le 15 février et le 31 mai, selon l'altitude et les conditions météorologiques de l'année. Les semis en ligne sont espacés de 15 à 20 cm et sont enterrés à une profondeur de 2 ou 3 cm. Entre deux semis de lentilles, la parcelle doit accueillir une culture intercalaire pendant un an minimum.

Après la **germination**, les pousses sortent de terre, ce stade est appelé la **levée**. Les fruits sont des gousses aplaties contenant deux graines, appelées lentilles.



Aucun élément fertilisant majeur (azote, phosphore, potasse) ne doit être utilisé sur la parcelle l'année de culture des lentilles. En revanche, la lentille est capable de convertir l'azote de l'atmosphère en composés azotés utiles aux plantes : elle est donc « fertilisante ».

La **récolte** a lieu du 20 juillet au 15 septembre. Aujourd'hui, les grains sont sortis de leur gousse mécaniquement mais autrefois les batteurs le faisaient manuellement à l'aide de fléaux, instruments agricoles en bois.



Les collecteurs sont responsables des lentilles récoltées et sont les intermédiaires entre producteurs et négociants.



L’Auvergne produit divers légumes secs : les lentilles vertes du Puy mais également des lentilles blondes de Saint-Flour, des haricots secs, des pois cassés et les pois de la Planèze. Des pommes de terre, appartenant à la famille des féculents au même titre que les légumes secs, sont également produites dans notre région : charlotte (variété à chair ferme), Bleue d’Auvergne et Rate (variété de terroirs)...

Lentilles d’Auvergne et Signe d’Identification de Qualité et d’Origine

La **lentille verte du Puy** se différencie des autres lentilles par son goût fin, délicatement sucré, sa couleur verte marbrée, sa peau fine et son amande non farineuse qui permettent une cuisson rapide.



La lentille verte du Puy a été reconnue « Appellation d’Origine dès 1935. Elle est le **premier légume à obtenir l’ « Appellation d’Origine Contrôlée »** ou A.O.C. en 1996.

Cependant la certification du produit implique de respecter les nombreuses règles du cahier des charges. Elles permettent de garantir l’obtention un produit de qualité.



Le décret définit entre autres :

- **l’aire de production** : 87 communes situées dans le bassin du Puy et dans le velay volcanique, en Haute-Loire
- **la taille et la description des lentilles** : 3,25 à 5,75 mm de diamètre portant sur un fond vert pâle des marbrures vert-bleu sombre et possédant une peau fine et une amande non farineuse leur conférant une cuisson rapide.
- **la date des semis**
- **l’espèce cultivée**



Les **lentilles blondes de Saint-Flour** ont obtenu le Label Rouge qui atteste du niveau de qualité supérieure d’un produit. Une démarche est en cours pour obtenir l’Indication Géographique Protégée (IGP).

Dicton : « Cuisiner la Lentille Verte du Puy le 1^{er} de l’An, apporte bonheur et richesse toute l’année »

Anecdote : La lentille verte du Puy a voyagé dans l’espace ! Les astronautes de la navette Discovery ont célébré le passage à l’an 2000 avec un bloc de foie gras de canard et un petit salé aux lentilles vertes du Puy..!





Les légumineuses appartiennent à la famille des féculents, aliments qui nous apportent :

- des **glucides complexes** \implies source d'énergie qui se libère progressivement dans l'organisme
- des **fibres** \implies éléments qui participent au transit intestinal, au contrôle de la glycémie et ont un effet rassasiant (« calent bien »).

Les Français ne consomment pas assez de glucides complexes et de fibres. Alors ne nous privons pas de légumineuses !

Les légumes secs et légumineuses apportent également :

- ✓ des **protéines** de bonne qualité, à consommer en association avec des céréales (semoule et pois chiches, riz et lentille...). Les protéines des légumes secs ont une composition en acides aminés complémentaire de celle des céréales.
- ✓ des **vitamines du groupe B** (dont les folates ou B9)
- ✓ des **minéraux** tels que le fer, le magnésium et le phosphore. La teneur en fer est généralement élevée mais son assimilation est plus faible que dans la viande (présence de phytate). La présence de vitamine C dans le repas peut néanmoins l'améliorer (oui au persil dans la salade de lentilles!)

Repères Nutrition

Des féculents à chaque repas, à volonté selon l'appétit, en association avec les légumes (on ne choisit pas un des deux: lentilles et carottes, haricots secs et tomates... Vous pouvez assembler!)

BONUS !
Les légumineuses sont très faciles à stocker dans un placard et sont économiques !



Idée reçue n°1 : « Les fibres sont difficiles à digérer »

Manger des légumineuses vous provoque des ballonnements ? Ces petits désagréments peuvent être atténués grâce à une préparation appropriée.

Si vous avez du mal à digérer les légumes secs, commencez par les lentilles, et introduisez progressivement les autres légumes secs dans votre alimentation. Pour les cuisiner, c'est simple : jetez-les dans l'eau froide non salée, puis faites bouillir. Chaudes ou froides, assaisonnées à votre goût, régalez vous !



Idée reçue n°2 : « Les légumineuses, c'est triste et compliqué à cuisiner... »

Pour les cuisiner, c'est simple : mettez-les dans l'eau froide non salée puis portez à ébullition. Vous pouvez ajouter des herbes dans l'eau de cuisson telles que la sarriette, la sauge ou le cerfeuil. Vous pouvez ensuite les consommer chaudes, ou mélangées à d'autres légumes en purée ou en potage. En été, n'hésitez pas à vous laissez tenter par une salade de lentilles avec du persil.

Redécouvrez aussi toute leur variété, souvent oubliée : lingots blancs, haricots rouges ou noirs, lentilles vertes, blondes ou corail, fèves et fèves...



Idée reçue n°3 : « Les diabétiques peuvent-ils consommer des légumes secs ? »

Evidemment ! Du fait de leur teneur en « glucides complexes », la consommation des légumes secs est recommandée aux diabétiques car ils aident à réguler la glycémie*. En effet, ces glucides se libèrent progressivement dans l'organisme et évitent les pics de glycémie et les variations associées de l'insuline, hormone qui contrôle la glycémie.

* Taux de glucose dans le sang