

FOCUS SUR LA LENTILLE

La petite graine qui a tout d'une grande !



La lentille est une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme. Elle vient du Moyen-Orient où elle était consommée il y a plus de 8 000 ans. Au fil du temps, les voyageurs et les marchands ont emporté les lentilles avec eux. Elles ont ainsi voyagé de pays en pays, s'adaptant à différents climats et devenant un ingrédient incontournable dans de nombreuses cuisines du monde.

La lentille appartient à une grande famille de plantes appelée : la famille des légumineuses (ou fabacées) comme le haricot rouge et le pois chiche.

Comment pousse la lentille et quand la cultive t-on ?



La lentille commence sa vie comme une toute petite graine plantée au printemps, puis elle se réveille doucement, fait sortir une racine vers la terre et une tige vers le soleil. Elle grandit en une petite plante avec de jolies fleurs et transforme ensuite ces fleurs en petites gousses qui cachent une ou deux lentilles prêtes à être récoltées de juillet à septembre pour arriver dans nos assiettes !



Direction Alimentation durable et restauration municipale · Octobre 2026



FOCUS SUR LA LENTILLE



Cultivée près d'ici

La lentille que tu savoures dans ton restaurant scolaire est produite par des agriculteurs locaux qui travaillent dans le respect de la nature. Cultivées en agriculture biologique, elles poussent près de chez nous et arrivent dans ton assiette après avoir parcouru peu de kilomètres.
En les dégustant, tu soutiens les producteurs de notre région et participes à la protection de l'environnement.



Une Super alliée pour ta Santé

- **Glucides** : donnent de l'énergie pour être actif toute la journée.
- **Protéines :** construisent les muscles et aident à bien grandir.
- **Fer :** protègent contre la fatigue et aident le corps à transporter l'oxygène dans le sang pour rester en forme.
- **Fibres :** aident le ventre à bien fonctionner en facilitant la digestion.
- **Peu de matières grasses :** bonnes pour le cœur.
- **Vitamines et minéraux :** utiles au corps humain.

Une amie de la planète

La lentille est un aliment très intéressant pour l'environnement, car elle est écologique à cultiver :

- Elle a besoin de peu d'eau, donc elle consomme moins de ressources que beaucoup d'autres cultures.
- Elle n'a pas besoin de beaucoup d'engrais chimiques, car elle enrichit naturellement le sol en azote.
- Elle aide les agriculteurs à garder une terre plus saine et fertile pour les autres cultures.

Trier les lentilles, c'est chercher les intrus ! On garde les bonnes lentilles et on enlève les cailloux, les morceaux de plantes ou les lentilles abîmées avant de pouvoir les cuisiner.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Octobre 2026



FOCUS SUR LA LENTILLE

La lentille nous en fait voir de toutes les couleurs !

Verte, noire, brune, jaune ou corail, la lentille se décline en de nombreuses variétés.



La lentille verte

- **Couleur :** verte
- **Taille :** moyenne
- **Goût :** léger goût de noisette
- **À noter :** - garde bien sa forme à la cuisson
  - la plus célèbre variété est la lentille verte du Puy



La lentille corail

- **Couleur :** orange-rouge
- **Taille :** petite
- **Goût :** doux et légèrement sucré
- **À noter :** - devient jaune-orangée après cuisson
  - cuit très vite et se transforme facilement en purée ou en soupe.



La lentille noire (ou lentille beluga)

- **Couleur :** noire et brillante
- **Taille :** petite
- **Goût :** fin et délicat
- **À noter :** - on la surnomme "beluga" car elle ressemble au caviar



La lentille jaune

- **Couleur :** jaune
- **Taille :** moyenne
- **Goût :** doux et légèrement sucré
- **À noter :** - très utilisée dans certains plats du monde



La lentille brune

- **Couleur :** marron
- **Taille :** moyenne
- **Goût :** doux
- **À noter :** - une des lentilles les plus courantes



Le mot lentille désignait d'abord la légumineuse que l'on mange. Bien plus tard, les scientifiques ont remarqué que les pièces de verre utilisées pour grossir ou corriger la vue avaient exactement la même forme : bombées au centre et plus fines sur les bords, ils leur ont donc donné son nom.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Octobre 2026



FOCUS SUR LA LENTILLE

La lentille dans ton restaurant scolaire



Lentilles à la sauce tomate



Lentilles aux petits légumes



Dahl de lentilles corail



Pâté de lentilles



Lentilles au miel et à la moutarde





Salade de lentilles

Il y a plein d'autres façons de savourer la lentille à travers le monde : le Miisir Wat (soupe de lentilles rouges relevé d'épices) en Ethiopie, la Harira (mélange de lentilles, pois chiches, tomates et herbes parfumées) au Maroc ou encore la Mercimek corbasi (soupe douce aux lentilles corail et au citron) en Turquie.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Octobre 2026

Dijon métropole

Dijon