

La Lentille Verte du Puy : un aliment-santé !

livret recettes

Jean-Pierre Vidal à Saint-Julien-Chapteuil

François Gagnaire au Puy-en-Velay

André Chatelard, à Saint-Bonnet-le-Froid

Philippe Brun à Pont d'Alleyras

Jean-Pierre Pestre à Langeac

Robert Redon au Puy-en-Velay

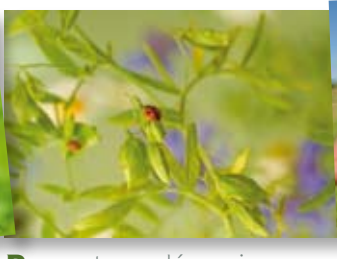
André Perrier à Yssingeaux

Hélène Chazal à Brioude

Thierry Guyot à Saint-Bonnet-le-Froid



La Lentille Verte du Puy : un aliment-santé !



La Lentille Verte du Puy est une légumineuse et les légumineuses sont une source importante de macronutriments. Elles contiennent près de deux fois plus de protéines que les céréales.

En dehors des produits animaux (viande, œufs, poissons, lait), les céréales et les légumineuses sont notre seule source habituelle de protéines alimentaires.

La Lentille Verte du Puy est riche aussi en minéraux : potassium, fer, phosphore, calcium, zinc et surtout magnésium.

Tous ces minéraux participent au bon fonctionnement de l'organisme. Dans les pays d'agriculture intensive comme la France, toutes les terres sont appauvries en magnésium, et ceci jusqu'à 1,50 m de profondeur.

Les plantes, en l'utilisant pour leur croissance, ont fini par épuiser le sol en surface et jusqu'à la limite des possibilités de leurs racines.

Mais en Haute-Loire, les terres sont volcaniques : elles sont donc très riches en silicates de magnésium (même les alluvions). En conséquence, **la Lentille Verte du Puy** ne manque pas, ici, de magnésium.

En plus d'être une source de minéraux et de macronutriments, les légumineuses contiennent aussi des métabolites dits "secondaires" mais reconnus comme très intéressants pour la santé. La lentille fait partie de la famille des aliments-santé.

L'étude de la bioactivité des légumineuses nous fait découvrir leur richesse en isoflavones, phytostérols, amidon résistant, fibres, glucides

bioactifs, alcaloïdes, saponines, lignanes, minéraux et autres anti oxydants indispensables à l'homme.

A l'heure où l'agriculture est intensive et où l'industrie agro-alimentaire vide les aliments traditionnels de leur contenu en micronutriments, il est rassurant de trouver dans **la Lentille Verte du Puy** un aliment "vrai", authentique, et dont la composition n'a pas changé depuis l'origine : pas de sélection sur le rendement pour **la Lentille Verte du Puy** !

Les producteurs le savent bien : c'est uniquement le climat qui décide du rendement !

Pas besoin du tout d'engrais, quasiment pas d'herbicides ou d'insecticides, un sol volcanique riche en minéraux, un climat spécifique grâce à l'effet de foehn pré-estival : **la Lentille Verte du Puy** est un véritable concentré d'aliment-santé !

On sait de façon certaine que les mauvaises habitudes alimentaires sont responsables de presque tous les cancers et bien sûr des maladies métaboliques. L'alimentation n'est pas la troisième médecine mais la première : un bon menu vaut mieux qu'une ordonnance.

Jean-René Mestre

Docteur en Pharmacie,

Responsable pédagogique du diplôme universitaire

"Nutraceutiques et Aliments-Santé", à la faculté de médecine et pharmacie de Dijon.



Blinis de Lentilles Vertes du Puy aux écrevisses Velouté de petits pois

Jean-Pierre Vidal à Saint-Julien-Chapteuil

Ingrédients (4 personnes)

120 g de Lentilles Vertes du Puy cuites,
10 g de farine, 1 œuf, sel, poivre,
40 écrevisses, tomates cerises.

Brunoise de légumes :

40 g de carottes, 40 g de courgette,
40 g de poivron rouge, 40 g de fenouil
1 dl d'huile d'olive, thym,
4 fleurs de bourrache, basilic.

Crème de petits pois :

Fond blanc, crème, petits pois blanchis, sel,
poivre, menthe fraîche.

Pocher les écrevisses à l'eau vinaigrée bouillante durant 3 mn. Refroidir et décortiquer. Récupérer 4 têtes pour le décor.

Tailler et sauter la brunoise de légumes à l'huile d'olive et thym, assaisonner.

Réaliser les blinis. Broyer au mixer les Lentilles Vertes du Puy cuites, la farine, le sel, le poivre et ajouter l'œuf. Cuire les blinis dans une poêle anti-adhésive de la taille des cercles inox dont on se servira pour le montage. Dresser.

Disposer le blinis au fond du cercle, la brunoise bien tassée et assaisonnée au basilic et à huile d'olive, puis les écrevisses en couronne.

Décorer de tomate cerise et basilic, thym et fleur de bourrache et tenir au froid.

Blanchir les petits pois, les cuire au fond blanc et crème, passer au blender, rajouter les feuilles de menthe, passer à l'étamine pour obtenir un velouté moelleux.



Le "caviar du Velay" en gelée de crustacés, blinis à la farine de Lentilles Vertes du Puy

François Gagnaire au Puy-en-Velay

Ingrédients (6 personnes)

Les lentilles:

3 dl de bisque de crustacés,
200 g de Lentilles Vertes du Puy,
80 g d'oignons, 60 g de carottes,
thym et laurier.

La gelée de crustacés :

2 dl de bisque de crustacés clarifié
1 feuille de gélatine,
piment d'Espelette, sel fin.

Les blinis (environ 15 petits blinis)

80 g de farine T 55,
50 g de farine de lentilles, 12,5 cl de lait,
1 pincée de sel, sucre,
10 g de levure de boulanger, 1 œuf.

La crème de citron

1,5 dl de crème liquide,
2 cl de jus de citron.

Cuire les lentilles avec l'oignon brûlé, carotte, thym et laurier (5 minutes après ébullition). Passer au chinois, enlever la garniture. Terminer la cuisson des lentilles dans la bisque de crustacés. Les lentilles doivent être fondantes mais entières. Laisser refroidir. Faire chauffer la bisque clarifiée et incorporer la gélatine préalablement trempée. Assaisonner et laisser prendre au frais.

Dans un saladier, disposer les farines en fontaine. Ajouter le sucre, le sel, la levure délayée dans le lait tiède et le jaune d'œufs.

Mélanger au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Monter le blanc d'œuf en neige très ferme. L'incorporer délicatement à l'appareil sans le travailler. Cuire à la poêle chaude anti-adhésive légèrement huilée en formant des galettes de la taille désirée à l'aide d'une cuillère.

Mélanger la crème et le jus de citron avec un fouet jusqu'à obtenir la consistance d'une crème fouettée. Assaisonner. Au moment de servir, égoutter les lentilles et les mélanger à la gelée, rectifier l'assaisonnement.

Les déposer dans des boîtes de caviar (ou autre). Réserver au frais.

Dresser sur un lit de glace pilé accompagné de blinis et de crème acidulée.

Suggestion : Vous pouvez accompagner votre "caviar du Velay" d'un petit verre de Vodka "Velaya", de la maison Pagès.



Royaume de foies blonds de volaille et foie gras, mousseux aux Lentilles Vertes du Puy

André Chatelard, à Saint-Bonnet-le-Froid

Ingrédients (6 personnes)

Royaume de foies :

70 g de foie gras cru,
70 g de foie de volaille, 2 jaunes d'œufs,
2 œufs entiers, 40 g de farine, 40 cl de lait,
12 cl de crème fraîche,
1 pincée de noix de muscade râpée,
sel, poivre.

Mousseux :

60 g de Lentilles Vertes du Puy,
60 cl d'eau, 1 brindille de thym,
1/2 feuille de laurier, 1 petite échalote,
1 anis étoilé, 30 cl de crème fraîche.

Dans le bol du mixeur, réduire les foies en purée, ajouter la farine, les œufs entiers, les jaunes, la moitié du lait puis mixer à nouveau. Passer à l'étamine.

Verser ensuite le restant de lait, la crème, mélanger délicatement au fouet, assaisonner.

Beurrer 6 ramequins avec un beurre-pommade. Mettre au réfrigérateur, beurrer une deuxième fois.

Emplir les ramequins, cuire au bain marie à 130° pendant 25 minutes environ (La température du four et le temps de cuisson sont extrêmement importants).

Afin de faciliter le démoulage, passer une lame de couteau autour du moule, puis renverser d'un geste franc.

Dans une casserole, verser tous les ingrédients du mousseux à l'exception de la crème fraîche, départ à l'eau froide et cuisson à couvert pendant environ 1/4 d'heure.

Au terme de la cuisson, ôter thym et laurier, mixer les Lentilles Vertes du Puy avec le bouillon de cuisson jusqu'à obtention d'un coulis. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

Démouler la royale dans une assiette à potage, émulsionner la crème de Lentilles Vertes du Puy afin de lui donner une consistance mousseuse et aérienne et napper. Le restant sera proposé en saucière.



Lentilles Vertes du Puy façon thaï

Philippe Brun à Pont-d'Aléogras

Ingrédients (4 personnes)

Sauce thaï :

1 dl de la cuisson des moules,
1 gousse d'ail, 15 g de gingembre émincé,
2 bâtons de citronnelle émincés finement,
2,5 dl de lait de coco, 4 feuilles de basilic,
1 cuillère à café de sauce soja,
1 petit trait de sauce piment,
1 cuillère à café de curry pâte, safran,
curcuma, paprika, 1 jus de citron vert

Lentilles Vertes du Puy :

500 g de moules,
160 g de Lentilles Vertes du Puy,
2 gousses d'ail, 15 g de gingembre,
2 bâtons de citronnelle,
20 pièces de langoustines
(beau et gros calibre),
80 g de soja, 4 feuilles de basilic.

Verser les lentilles dans 7 fois leur volume d'eau froide, porter rapidement à ébullition.

Dès le premier bouillon, égoutter dans une passoire, faire couler un filet d'eau froide quelques instants.

Remettre à cuire avec eau, gros sel, ail coupé en deux et dégermé, gingembre et citronnelle émincés.

Veiller à maintenir un très faible frémissement pendant 20 mn.

Ouvrir 500 g de moules cuites façon marinière, décoquiller et réserver.

Décortiquer les langoustines, les plonger 1 mn dans la cuisson des moules frémissante, et réserver. (Garder 1 dl de la cuisson pour la sauce thaï).

Rassembler tous les ingrédients de la sauce thaï, porter à petits frémissements durant 10 mn, infuser hermétiquement 10 mn avec un film, mixer légèrement, rectifier l'assaisonnement et chinoisier.

Chauffer les lentilles et le soja émincé, dresser au centre de l'assiette, chauffer délicatement moules et langoustines, disposer autour des lentilles, .

Bien fouetter la sauce chaude pour l'émulsionner. Vous pouvez utiliser un petit mixer électrique. Servir généreusement et décorer d'une feuille de basilic frite.



Filet de maigre, purée de Lentille Verte du Puy, caviar d'aubergine, sauce verveine-citronnelle

Jean-Pierre Pestre à Langeac

Ingrédients (6 personnes)

6 pavés de maigre ou de bar (détaillés dans le filet),
250 g de Lentilles Vertes du Puy,
2 belles aubergines, 1 petit oignon,
4 échalotes, 1 carotte, 1 gousse d'ail,
130 g de beurre,
1 cl de vinaigre balsamique,
1 l. de fond de blanc de volaille,
1/2 l. de fumet de poisson,
5 cl de vin blanc,
2 dl de crème fraîche, 1 jus de citron,
huile d'olive, thym frais, verveine fraîche,
1 écorce râpée de citronnelle.

Blanchir les Lentilles Vertes du Puy au départ à l'eau froide, attendre la première ébullition, égoutter et réserver. Suer à l'huile d'olive la garniture aromatisée (céleri, oignon, carotte, deux échalotes) taillée finement, ajouter les lentilles, mouiller avec le fond blanc chaud de volaille, saler et cuire à feu doux 25 à 30 mn. Egoutter et passer au mixer pour réduire en une purée fine. Réserver.

Pour le caviar, couper les aubergines dans la longueur, quadriller la chair avec un couteau et les humecter d'huile d'olive. Les assaisonner et les cuire au four sur une plaque à 160° pendant 45 mn.

Dans une sauteuse, suer une échalote ciselée, mouiller avec le vin blanc, réduire de moitié et ajouter le fumet de poisson, la verveine fraîche, la citronnelle, le jus de citron et un peu de zeste râpé. Réduire cette sauce, y ajouter 1 dl de crème fraîche et réserver.

Réduire 5 cl de vin blanc avec une échalote et une gousse d'ail hachés. Ajouter cette sauce à la chair des aubergines cuites avec le thym frais effeuillé et 1 dl de crème. Hacher au cutter et ajouter 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Autour des pavés de maigre rôtis au four avec 50 g de beurre et 2 cl d'huile d'olive, réaliser des quenelles de purée de lentille puis de caviar d'aubergine. Ajouter la sauce chaude, émulsionnée avec un jus de citron, un peu de zeste râpé et du beurre. Décorer avec des feuilles de verveine.



Boudin de porc de Haute-Loire aux Lentilles Vertes du Puy

Robert Redon au Puy-en-Velay

Ingrédients (4 personnes)

300 g de boudin,
200 g de Lentilles Vertes du Puy,
4 gousses de vanille, 4 tranches d'orange
piment d'Espelette, 50 g de beurre,
1 dl d'huile, 1 oignon, 1 carotte,
1 bouquet garni, 50 g de lardons,
5 dl de bouillon de volaille, sel, poivre.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy durant 20 mn départ eau froide avec l'oignon, le bouquet garni, la carotte. Egoutter. Ouvrir les gousses de vanille sur la longueur, récupérer la pulpe. Ecraser le boudin à la fourchette, ajouter le sel, le piment d'Espelette et la pulpe de vanille.

Confectionner 6 petites boules de boudin. Les piquer avec les gousses de vanille et faire rissoler doucement dans une poêle avec le beurre.

Faire suer oignons, carottes, lardons. Ajouter le fond de volaille, les lentilles, les tranches d'orange. Faire réduire de moitié.

Cercler les lentilles à l'assiette. Déposer les brochettes de boudin, décorer avec les tranches d'orange.

Déguster chaud



Noix de Saint-Jacques en tajine, dans un minestrone à la Lentille Verte du Puy

François Gagnaire au Puy-en-Velay

Ingrédients (4 personnes)

16 à 20 coquilles Saint-Jacques,
60 g de carotte, 60 g céleri boule,
60 g de poireau, 30 g d'orge perlée,
30 g de Lentilles Vertes du Puy,
20 g de tomates confites séchées,
4 dl de fond de volaille (bouillon),
5 cl d'huile d'olive, 8 feuilles de basilic,
1 gousse d'ail, sel, poivre, sauce soja.

Ouvrir les coquilles Saint-Jacques, retirer les bardes et le corail. Sortir les noix et les rincer sous l'eau courante afin de retirer le sable, puis les sécher sur un linge.

Tailler les carottes et le céleri en brunoise (cubes de 5 mm), couper le cœur d'un poireau en 4 dans la longueur puis l'émincer.

Cuire l'orge perlée et les Lentilles Vertes du Puy séparément (gardez-les "al dente").

Mettre à ébullition le fond de volaille, plonger la brunoise de carottes et céleri, laisser cuire (la brunoise doit rester croquante).

Ajouter les poireaux puis, peu de temps après, l'orge et les lentilles. Parfumer avec un tout petit peu d'ail écrasé et un mélange d'huile d'olive et basilic haché. Rectifier l'assaisonnement.

Saisir rapidement à la plancha ou dans une poêle anti-adhésive très chaude, les noix de Saint-Jacques lustrées d'huile d'olive des deux côtés (ne pas trop les cuire).

Disposer ensuite les noix de Saint-Jacques dans le tajine où l'on aura versé au préalable le minestrone accompagné de dés de tomates confites. Rectifier l'assaisonnement du bouillon avec la sauce soja.

Refermer le tajine qui aura ici simplement pour but de retenir les odeurs de minestrone.

Filet de porc de Haute-Loire à la plancha, Lentilles Vertes du Puy aux brins de légumes

André Perrier à Yssingeaux

Ingrédients (4 personnes)

160 g de Lentilles vertes du Puy,
600 g de filet de porc fermier
(4 tranches de 150 g),
400 g de betterave rouge,
100 g de carottes,
100 g de navet,
100 g de courgettes,
100 g de beurre frais.

Jus :

sel et poivre,
20 cl de jus de rôti, 10 cl d'eau,
1 cuillère à potage de miel d'acacia,
de poudre de pain d'épices,
de moutarde de Charroux,
de vinaigre d'hydromel.

La garniture de légumes : Eplucher tous les légumes, tailler en fines lanières séparément. Mettre dans une casserole les betteraves rouges et la moitié des carottes. Faire la même opération avec les navets, les courgettes et les carottes restantes ;

Dans chacune, mettre une cuillère de beurre frais, une cuillère à potage de miel, un peu de sel et de poivre du moulin. Ajouter un peu d'eau pour la cuisson (1/3 de la hauteur) recouvrir avec un papier sulfurisé ou un couvercle. Cuire lentement à couvert. Garder les légumes légèrement croquants.

Le jus aux 3 saveurs : Mettre le miel à cuire lentement et faire mousser, ajouter la poudre de pain d'épices (pour obtenir la poudre, faire sécher deux tranches de pain d'épices au four et les broyer au robot comme de la panure). Remuer sans vous arrêter, ajouter la moutarde de Charroux et le vinaigre d'hydromel. Ajouter tout en remuant un peu d'eau pour lisser. Assaisonner avec une pincée de sel. Cuire doucement.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy durant 17 mn à partir de l'ébullition avec un oignon clouté, une carotte et un petit bouquet garni. Mélanger 2/3 du jus avec les Lentilles Vertes du Puy. Cuire au dernier moment les filets de porc fermier sur la plancha.

Sur l'assiette, faire un coussinet de betteraves rouges et de carottes, poser délicatement le filet rôti sur le dessus. Dans un petit cercle ajouter les navets, courgettes, carottes et les Lentilles Vertes du Puy au jus.

Arroser le filet avec le jus restant.



Sushi de Lentilles Vertes du Puy et saumon fumé

Hélène Chazal à Brioude

Ingrédients (4 personnes)

150g de Lentilles Vertes du Puy,
5 brins de coriandre fraîche,
1 noix de gingembre, 1 jaune d'œuf,
1 dl d'huile de tournesol,
vinaigre de framboise, 1 échalote
1 feuille (5 g) de gélatine,
200 g de saumon fumé,
4 feuilles d'algue Nori (spécial sushi),
2 carottes cuites, sauce soja,
sel, poivre, huile d'olive.

Cuire les lentilles 25 mn avec les tiges de coriandre fraîche. Les réserver.

Préparer la mayonnaise avec le jaune d'œuf, l'huile et un peu de vinaigre de framboise. Ajouter une petite noix de gingembre très finement hachée, l'échalote et les feuilles de coriandre ciselées.

Egoutter soigneusement les lentilles, incorporer la feuille de gélatine ramollie à l'eau froide, lier avec la mayonnaise aromatisée. Assaisonner légèrement. Réserver au frais.

Sur une petite natte en bambou (à défaut sur un morceau de film), poser une feuille d'algue Nori. Recouvrir complètement cette feuille avec les tranches de saumon fumé. Au bas de cette feuille, étaler une petite quantité de lentilles sur la largeur. Positionner quelques bâtonnets de carottes au milieu des lentilles. Rouler doucement en remontant la natte en bambou de façon à former un boudin d'environ 4 cm de diamètre. Recommencer l'opération autant de fois que vous désirez de sushis. Réserver au frais. Pour servir, trancher délicatement les sushis. Accompagner d'une vinaigrette à l'huile d'olive, sauce soja et vinaigre de framboise.



Queue de homard snackée, taboulé de Lentilles Vertes du Puy

Thierry Guyot à Saint-Bonnet-le-Froid

Ingrédients (4 personnes)

2 queues de homards,
100 g de Lentilles Vertes du Puy,
100 g de quinoa, 80 g de concombre,
50 g de poivron rouge,
1 tomate bien ferme,
3 à 4 feuilles de basilic
5 à 6 feuilles de menthe, jus de 3 citrons,
huile de noisette, sel et poivre.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy environ 20 mn sans assaisonnement (pour éviter qu'elles ne durcissent), les rafraîchir et les réserver au frais. Faire de même avec le quinoa.

Découper concombre, poivron et tomate (après les avoir lavés) en petits cubes. Mélanger, assaisonner et réserver au frais. Hacher finement la menthe et le basilic.

Mélanger les lentilles, le quinoa, la garniture ainsi que la menthe et le basilic.

Rajouter le jus de citron, l'huile de noisette, le sel et le poivre pour obtenir le goût et la texture souhaités.

Réserver au frais. Décortiquer et snacker les queues de homard (ne pas trop les cuire de manière à ce qu'elles restent translucides à cœur).

Rajouter un filet d'huile de noisette et une pincée de fleur de sel.



Tarte feuilletée aux Lentilles Vertes du Puy, filet mignon séché de porc de Haute-Loire

Jean-Pierre Vidal à Saint-Julien-Chapteuil

Ingrédients (4 personnes)

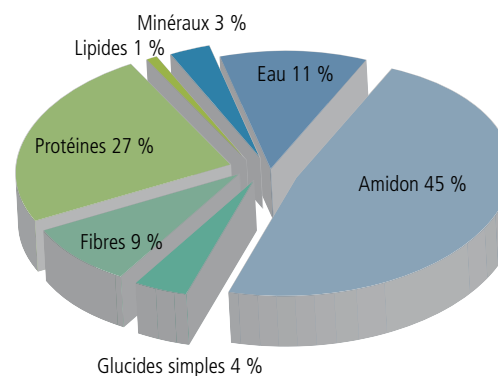
400 g de feuilletage, 120 g d'oignons
 40 g d'échalotes, 40 g de poireaux,
 2 clous de girofles,
 100 g de Lentilles Vertes du Puy,
 50 g de brunoise de légumes,
 100 g de filet mignon de porc séché,
 200 g de crème fraîche,
 1/2 l. de fond blanc de volaille,
 100 g d'échalotes, sel poivre
 2 feuilles de gélatine de 5 g,
 1 botte de Ciboulette.

Réaliser une compote d'oignons rissolés puis crémier légèrement. Cuire les Lentilles Vertes du Puy dans l'eau pendant 20 mn. Cuire la brunoise de légumes avec un bouquet garni et un fond blanc pendant 18 mn. N'assaisonner qu'en fin de cuisson. Suer une brunoise d'oignons au beurre

Monter la chantilly aux oignons rissolés, coller à la gélatine trempée et assaisonner. Cuire les ronds feuilletés en forme de spirale roulée de 1/2 cm d'épaisseur, rajouter sur le dessus en tartinant la compote d'oignons, cuire à 200°C pendant 20 mn entre deux plaques de cuisson. Cuire à blanc. Mélanger la chantilly collée avec les Lentilles Vertes du Puy égouttées et refroidies.

Dresser en dôme sur les ronds de feuilletage avec la crème de lentilles aux oignons puis rajouter les tranches de filet mignon de porc séché en forme de rosace et manger très frais.

Composition de la Lentille Verte du Puy pour 100 g de graine sèche



Aire de production de la Lentille Verte du Puy



Couverture des besoins nutritionnels

Pour 100 g de lentilles sèches	Lentilles Vertes du Puy	Apport journalier recommandé	
Protéines	24 g	> 10 %	Riche en protéines végétales
Lipides	1,9 g	< 3 %	Pauvre en lipides
Glucides	60,1 g		Glucides complexes
dont fibres	23,8 g	119 %	Riches en fibres
Potassium	1 000 mg		
Phosphore	441 mg	55 %	Riche en phosphate
Magnésium	99 mg	33 %	Riche en magnésium
Calcium	54 mg	6 %	
Fer	9,3 mg	66 %	Riche en fer
Zinc	4,6 mg	31 %	Riche en zinc
Sodium	2,3 mg	< 5 mg/100 g	Exempt de sodium
Vitamine B1	0,49 mg	35 %	Riche en thiamine
Vitamine B2	0,15 mg	9 %	
Vitamine B3 ou PP	2,85 mg	16 %	Source de Niacine
Vitamine B6	0,86 mg	43 %	Source en vitamine B6
Vitamine B9	0,055 mg	27 %	Source de folates

La Lentille Verte du Puy AOC

est cultivée majoritairement sur les hauts plateaux du Velay suivant un cahier des charges strict et rigoureux. Les producteurs, fiers de cette culture, la produisent en plein champ du mois de mars au mois d'août dans le respect des cycles naturels de la plante.

La culture de la lentille ne revient jamais deux années de suite sur les mêmes parcelles.

Pas d'engrais, pas d'irrigation, peu de produits phyto-sanitaires.

Pour assurer la traçabilité, chaque parcelle est identifiée et fait l'objet d'un suivi au moyen d'un cahier de culture sur lequel sont notées les interventions réalisées.

La Lentille Verte du Puy applique à la lettre le concept de l'agriculture raisonnée.



Cilverpuy

BP 63

43002 Le Puy-en-Velay

Tél. 04 71 02 60 44 - Fax 04 71 02 89 90

contact@lalentillevertedupuy.com

www.lalentillevertedupuy.com

