



LENTILLES VERTES

double cuisson

Bien sûr il y a les lentilles blondes, roses etc ... venues du monde entier et je conviens qu'elles ont de multiples vertus : mais, pour une vieille chouette les lentilles vertes du Puy, issues de nos planètes du Massif Central c'est ... autre chose . C'est presque comme les "bonnettes" du Berry, mais ... elles sont si difficiles à trouver que ce sont presque les Arlésiennes de la cuisine ... Alors, avec des lentilles vertes, préparons un "bun mangiar"!!

Ingrédients

Des lentilles vertes (note 1)

[un ou 2 gros oignons et des échalotes](#)

3 branchettes d'origan (note 3)

[huile de hibou en colère](#)

[de la persillade LVC](#)

[du "boulhon" VC de légumes](#)

du thym frais (note 3)

vos corps gras favori (note 2)

Méthode

Grande chance pour les "vieuxieu", c'est plus sûr : on ne trie plus les lentilles ! Donc rincez-les simplement à l'eau FROIDE . Puis mettez les lentilles dans une casserole d'eau FROIDE (3 fois le volume de lentilles) et porter à ébullition.

Laisser bouillir une minute (**pas plus**) et égouttez-les

Pendant ce temps :

1 : Mettez bouillir votre "boulhon" (3 fois le volume de légume) pour qu'il soit prêt pour le "montage"

2 Selon la fiche, [éplucher et émincer oignons et échalote](#). Puis dans une cocotte, faire revenir l'échalote et l'oignon émincés dans du beurre ou de la graisse d'oie si possible (voir note 2). Laisser colorer plus ou moins au goût.

Cuisson

Dans les aromates dorés, ** versez le "boulhon" bouillant . Á la reprise de l'ébullition ajoutez [dans un sac à cuisson de LVC](#) (pour ne pas risquer de retrouver des "flotteurs" dans notre cuisinée) vos 3 branchettes d'origan et votre thym frais (note 3)

Puis vous ajouterez [de la persillade LVC](#) . Touillez et lorsque ça bout vous versez vos lentilles . Á la reprise de l'ébullition, vous pouvez ralentir la cuisson .

C'est cuit entre 20 mn et une demi-heure cela dépend des lentilles . **Le mieux est de goûter** .

**** Si vous ne souhaitez pas trouver les morceaux il vous faut passer votre "girafe" pour garder les éléments mais ne pas les trouver au palais**

Si vous les trouvez assez cuites et qu'il reste trop de jus, égouttez-les dans une passoire * Mettez-les de côté au chaud .

Après l'avoir bien "essoré" de tous ses suc dans le jus de la cuisson , jetez le sac d'aromates (ou lavez-le !) Faites bouillir à grand feu jusqu'à une évaporation satisfaisante du jus .

Pour les manger chaudes , remettre les lentilles et vous les servirez bien bouillantes

Si vous souhaitez **les manger froides en salade** * à ce niveau, tant que les lentilles sont chaudes, assaisonnez à la vinaigrette de votre choix . Vous les servirez dans quelques heures bien froides

* Sinon, testez si vous hésitez les lentilles à l'oseille : sortez une de vos ["boîtes d'oseille"](#) et mélangez bien . Il faudra ajouter éventuellement un peu d'huile "blanche" de votre choix , voir un rien de lait "Ribot" selon vos goûts (et vos possibilités au niveau de votre régime)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous trouverez en principe sans problème la petite "verte du Puy" . Faites attention à ce qu'elle soit bien de la planèze car cette terre des anciens volcans d'Auvergne où elle croît, lui donne et son goût et sa texture

(note 2) Bien sûr vous me direz que je suis têtue mais si vous le pouvez, utilisez donc de la graisse de canard ou d'oie (pour les "sudistes") ou du beurre (pour les nordics) . Les lentilles c'est un plat "rustique" donc bien sûr la "grass"(le saindoux de votre cochon) sera tout à fait adapté .

Il vaudra mieux "essorer" au mieux le corps gras utilisé pour "saisir" vos oignons qu'utiliser des choses industrielles sans aucun vrai goût

Pour les "sans gras" voir note diététique

(note 3) L'origan et le thym utilisés , si possible seront frais car leurs parfums se diffuseront mieux dans vos légumes

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" il suffit de ne pas en mettre dans la cuisson et tout va bien

Pour les "sans gluten" tout va très bien

Pour les "sans sucre", désolée mais les lentilles, c'est plein de sucre (certes 40% seulement les vertes) mais avec un indice glycémique à moins de 28 ce n'est pas dramatique **SI** vous faites attention à la quantité vous pourrez vous régaler quand même

Pour les "sans gras" Au lieu de faire revenir vos oignons et échalotes dans un corps gras , mettez-les bien découpés petits dans votre cocotte FAO (ou dans un sac de plastique et pensez à percer quelques petits trous vers le noeud pour que la vapeur excédentaire puisse s'échapper) . Mettez le temps nécessaire et vérifiez pour que vos aromates soient bien "fondants" . Le reste est sans problème

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A