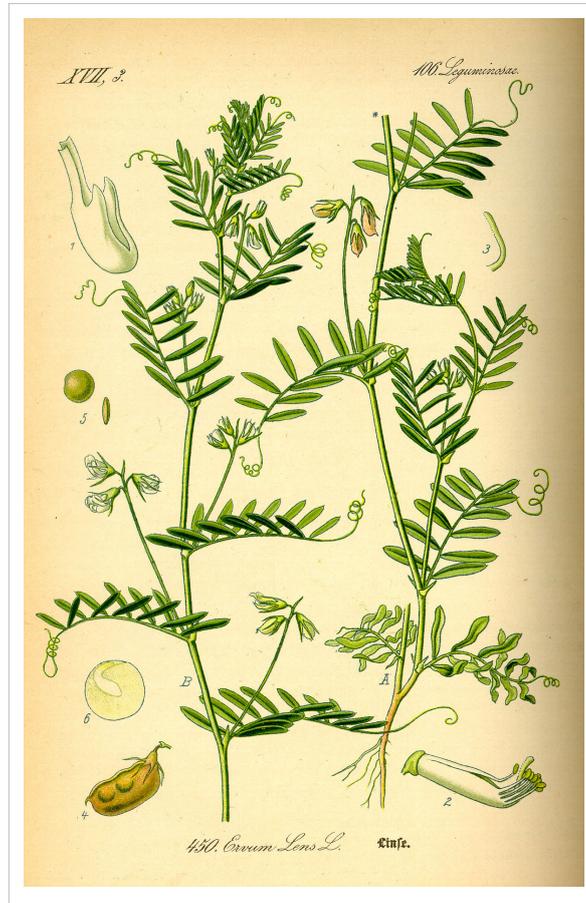


# Lentille cultivée

Lentille cultivée



*Lens culinaris*

## Classification

<b>Règne</b>	Plantae
<b>Sous-règne</b>	Tracheobionta
<b>Division</b>	Magnoliophyta
<b>Classe</b>	Magnoliopsida
<b>Sous-classe</b>	Rosidae
<b>Ordre</b>	Fabales
<b>Famille</b>	Fabaceae
<b>Genre</b>	Lens

Nom binominal

*Lens culinaris*

Medik., 1787

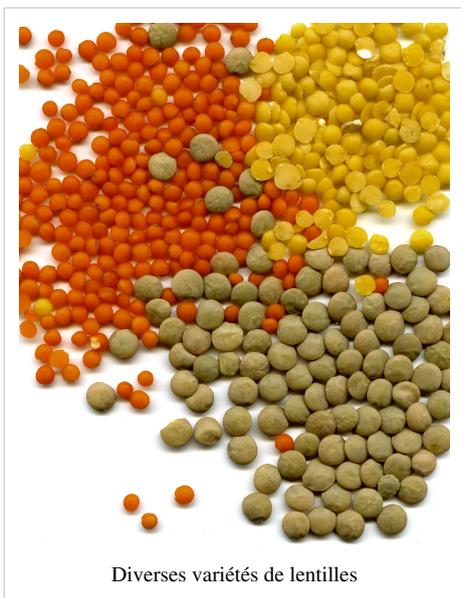
Classification phylogénétique

## Classification phylogénétique

- Clade** Angiospermes
- Clade** Dicotylédones vraies
- Clade** Rosidées
- Clade** Fabidées
- Ordre** Fabales
- Famille** Fabaceae

La **lentille cultivée** (*Lens culinaris*) est une espèce de plantes dicotylédones annuelles appartenant à la famille des *Fabaceae* ou légumineuses, largement cultivée pour ses graines comestibles riches en protéines.

Les fruits sont des gousses renfermant deux graines rondes aplaties. Les lentilles font partie des légumes secs appréciés en Europe même si la production mondiale est faible : 2 800 000 tonnes par an<sup>[1]</sup>. En France, la Lentille Verte du Puy bénéficie d'une AOC. Comme l'attestent de nombreux témoignages, en plus de l'épisode d'Ésaü dans la Genèse, la consommation des lentilles remonte à la naissance de l'agriculture en Mésopotamie.



Diverses variétés de lentilles

C'est de la ressemblance avec la graine que le dispositif optique tire son nom.

Nom scientifique : *Lens culinaris* Medik., famille des *Fabaceae*, sous-famille des *Faboideae*, tribu des *Fabeae* (ou *Vicieae*).

### Sous-espèces

L'espèce comprend quatre sous-espèces principales :

- *Lens culinaris* subsp. *culinaris* (la lentille cultivée), classée parfois comme espèce distincte (*Lens esculenta* Moench)
- *Lens culinaris* subsp. *odemensis*
- *Lens culinaris* subsp. *orientalis*
- *Lens culinaris* subsp. *tomentosus*

## Description



La lentille « beluga »

## Lentilles sèches

### Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g

Eau	11,2 g
Valeur calorique	330 kcal
<b>Protides/Glucides/Lipides</b>	
Protides	28 g
Glucides	57 g
Lipides	1,2 g
<b>Vitamines</b>	
Provitamine A	25 mg
Vitamine B1	0,5 mg
Vitamine B2	0,2 mg
Vitamine B3 ou PP	2,6 mg
Vitamine B6	0,5 mg
Vitamine C	6,2 mg
<b>Sels minéraux</b>	
Calcium	50 mg
Fer	9 mg
Potassium	900 mg
Magnésium	100 mg
Sodium	10 mg
Phosphore	450 mg
<b>Acides gras</b>	
<b>Acides aminés essentiels</b>	
<b>Divers</b>	
Fibres	10,7 g

La lentille est une plante annuelle herbacée de 20 à 72 cm de haut. Les tiges sont dressées et très rameuses.

Ses feuilles, alternes, composées pennées, comptent de 10 à 14 folioles opposées, oblongues, et sont terminées par une vrille généralement simple ou bifide. À la base elles sont munies de stipules dentées.

Les fleurs, à la corolle papilionacée typique de la sous-famille des *Faboideae*, sont de couleur blanche ou bleu pâle et groupées par petites grappes de deux à quatre. Le calice est régulier, à cinq dents étroites et relativement longues. La floraison estivale intervient entre mai et juillet.

Les fruits sont des gousses aplaties, courtes, contenant deux graines aplaties en forme caractéristique de disque faiblement bombé. La couleur des graines varie selon les variétés des plus pâles (vert pâle, blond, rose) au plus foncé (vert foncé, brun, violacé...).

Principales variétés :

- la lentille brune, celle que l'on trouve surtout en conserve ;
- la lentille rouge (jaune ou orange), utilisée dans la cuisine asiatique ;
- les lentilles vertes, comme la lentille verte du Puy (AOC), et la lentille verte du Berry (Label rouge et IGP) ;
- la lentille corail ou rose, qui est rouge mais toujours vendue décortiquée ;

- la lentille blonde, comme la lentille de Saint-Flour, qui est la plus grosse ;
- la lentille rosée de Champagne ou lentillon de Champagne (AOC) ;
- la lentille noire ou « beluga ».

## Distribution

Cette espèce est originaire des régions tempérées chaudes de l'ancien monde :

- Sud-Est de l'Europe : Chypre, Grèce ;
- Asie Mineure et Proche-Orient : Turquie, Syrie, Liban, Israël, Jordanie, Iraq, Iran ;
- Caucase et Asie centrale : Azerbaïdjan, Géorgie, Arménie, Kazakhstan, Tadjikistan, Turkménistan, Ouzbékistan, Afghanistan et Pakistan.

La lentille est diffusée par la culture dans le monde entier mais ne se rencontre pratiquement plus à l'état sauvage.

## Utilisation

Les lentilles sont cultivées depuis la plus haute Antiquité pour leurs graines très riches en éléments nutritifs et particulièrement en protéines. Elles apportent également des fibres et des sels minéraux, dont du fer.

En France, la Lentille Verte du Puy, cultivée exclusivement en Haute-Loire, sur environ 5 000 ha, bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée depuis le 7 août 1996. C'est le premier légume AOC. Cette même variété est également cultivée dans le Berry où elle bénéficie d'un label rouge « lentille verte du Berry ».

L'indice PRAL des lentilles est légèrement positif (2,1)<sup>[2]</sup>.

## Lentilles cuites

On recommandait traditionnellement de trier les lentilles avant de les cuisiner car des petites pierres pouvaient y être mêlées et de les tremper à l'eau tiède avant la cuisson afin de ramollir la peau. Ces deux opérations ne sont généralement plus nécessaires.

Quelques recettes à base de lentilles :

- dal
- Petit salé aux lentilles
- Purée de lentilles
- Salade tiède de lentilles
- Soupe aux lentilles



Salade de lentilles agrémentée d'échalote.

## Lentilles germées

Les lentilles germées sont assez communes chez les adeptes de l'alimentation biologique. Après le germe de haricot mungo, c'est l'une des graines germées les plus consommées en France, avec le germe de luzerne. Elle se consomme généralement crue en salade, bien que certains la préfèrent parfois légèrement cuite à la vapeur.

Les lentilles germées contiennent beaucoup plus de vitamines que les lentilles cuites.

La lentille est, de toutes les graines, la plus facile à faire germer chez soi<sup>[3]</sup>, car :

- après un trempage d'une nuit (prégermination) et un premier rinçage et égouttage, elle ne nécessite qu'un seul rinçage quotidien, pendant seulement un à trois jours (selon qu'on aime le germe court ou long) ; elle est donc prête à être consommée seulement 36 heures après le début du trempage initial (à 20 °C, car s'il fait frais, la germination est plus lente) ;

- elle ne nécessite aucune lumière. On peut la faire germer en grande quantité dans une casserole ou n'importe quel récipient (on a juste besoin d'une passoire pour l'égoutter après les rinçages).

La paille des lentilles est aussi utilisée, comme aliment de qualité supérieure pour le bétail ou comme source de matière organique pour l'amélioration des sols<sup>[4]</sup>.

## Culture

La lentille pousse en terrain léger et sablonneux, légèrement calcaire (pH de 6,0 à 8,0) à exposition ensoleillée et climat plutôt frais.

Elle se sème au printemps en rangs distants de 35 cm, en poquets de 6 à 8 graines disposés en quinconce. Recouvrir les graines de 1 cm de terre finement émiettée. Biner et sarcler régulièrement. Arroser en cas de sécheresse prolongée.

Butter lorsque les plantes sont suffisamment hautes. Afin d'éviter que les plantes ne couchent au sol, tendre 2 ou 3 fils sur chaque rang.

La récolte se fait en milieu d'été avant l'arrivée à maturité des graines. Arracher les pieds et laisser les sécher sur place pendant une journée. Puis les suspendre en petites bottes dans un endroit bien aéré. Battre pour récolter les graines au fur et à mesure des besoins. Elles se conservent mieux dans leur cosse. Le froid aura l'avantage d'éliminer la bruche si nécessaire.

Le rendement moyen de la lentille est d'environ 1400 kg/ha, mais des rendements de 3600 kg/ha ont déjà été observés<sup>[5]</sup>. La lentille est souvent considérée comme une culture tolérant la sécheresse, bien qu'elle utilise l'eau de manière relativement peu efficace, par rapport au blé de printemps. La lentille donne un rendement peu élevé en matière sèche, et les semis utilisent très peu l'eau du sol jusqu'au 25 juin environ (stade de la première fleur).

## Production

La production mondiale de lentilles est estimée à 2,8 millions de tonnes, loin derrière le haricot, le pois et le pois chiche. Les principales zones de productions sont le sous-continent indien, le Proche-Orient et l'Amérique du Nord.

<b>Production en tonnes. Chiffres 2008</b>		
Données de FAOSTAT <sup>[1]</sup> , interrogation du 12/01/2011		
 Canada	1,043,200	37 %
 Inde	810,000	29 %
 Népal	161,147	6 %
 Chine	150,000	5 %
 Turquie	131,000	5 %
 États-Unis	108,545	4 %
 Éthiopie	94,103	3 %
 Bangladesh	71,535	3 %
 Australie	64,234	2 %
 Iran	56,099	2 %
 Syrie	34,100	1 %
<b>TOTAL MONDE</b>	<b>2,827,170</b>	<b>100 %</b>

En 2010, le Canada est devenu premier producteur mondial avec 1,5 million de tonnes, ainsi que le premier exportateur mondial<sup>[6]</sup>. Les quatre principaux pays exportateurs (Canada, États-Unis, Australie et Turquie)

représentent plus de 90 % des exportations mondiales. On estime qu'environ 75 % des lentilles exportées sont des lentilles roses, 20 % des lentilles vertes et 5 % des lentilles brunes et d'autres types<sup>[6]</sup>. En 2009-2010, le Canada devrait assurer 80 % des exportations mondiales.

## Phytopathologie

La phytopathologie permet de définir la liste des maladies, donc des dangers à maîtriser.

liste anglaise

La lentille est sensible à la bruche.

## Notes et références

[1] Site de FAO Stat (<http://faostat.fao.org/site/567/default.aspx#ancor>)

[2] Florence Piquet, *La diététique Anti-ostéoporose*

[3] beaucoup plus facile à faire germer que le germe de haricot mungo, lequel nécessite des rinçages beaucoup plus fréquents.

[4] Saskatchewan Pulse Growers, 2000

[5] La biologie du *Lens culinaris Medikus* (<http://www.inspection.gc.ca/francais/plaveg/bio/dir/dir0312f.shtml#B1>)

[6] Rapport sur le marché des lentilles, Agriculture et Agroalimentaire Canada ([http://www.agr.gc.ca/pol/mad-dam/pubs/rmar/pdf/rmar\\_02\\_02\\_2010-08-03\\_fra.pdf](http://www.agr.gc.ca/pol/mad-dam/pubs/rmar/pdf/rmar_02_02_2010-08-03_fra.pdf))

# Sources et contributeurs de l'article

**Lentille cultivée** *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=84308176> *Contributeurs*: Abrahami, Badmood, Bc789, Bob08, Bserin, Candhrim, Chaoborus, Chtfn, Coyote du 86, Cymbella, Dheililyx, DocteurCosmos, Eiku, Eirinna, Epop, FDo64, Fti74, Garsd, Gh0zt42, Givet, Globulenoire, Grimlock, Hemmer, Hercule, Jef-Infojef, Jeffdelonge, Khpd, Kilith, Le pro du 94 :), Liné1, Lmaltier, Lvpaop, Lydio, MetalGearLiquid, Mirgolth, Nairof FR, Nono64, PANDA 81, Pixeltoo, Poppy, Romainbehar, Rosier, Spedona, TwoWings, Valérie75, Vincent Lextrait, Wikialine, Zyzomys, 29 modifications anonymes

## Source des images, licences et contributeurs

**Fichier:Illustration\_Lens\_culinaris0.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Illustration\\_Lens\\_culinaris0.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Illustration_Lens_culinaris0.jpg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Augiasstallputzer, Quadell

**Fichier:Lens culinaris.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Lens\\_culinaris.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Lens_culinaris.jpg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Rainer Zenz at de.wikipedia

**Fichier:Lentilles Beluga.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Lentilles\\_Beluga.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Lentilles_Beluga.jpg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Romain Behar

**Fichier:Salade lentilles brunes.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salade\\_lentilles\\_brunes.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Salade_lentilles_brunes.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs*: DocteurCosmos

**Fichier:Flag of Canada.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Canada.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Canada.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:E Pluribus Anthony, User:Mzajac

**Fichier:Flag of India.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_India.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_India.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:SKopp

**Fichier:Flag of Nepal.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Nepal.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Nepal.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Drawn by User:Pumbaa80, User:Achim1999

**Fichier:Flag of the People's Republic of China.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_the\\_People's\\_Republic\\_of\\_China.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_the_People's_Republic_of_China.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Drawn by User:SKopp, redrawn by User:Denelson83 and User:Zscout370 Recode by cs:User:-xfi- (code), User:Shizhao (colors)

**Fichier:Flag of Turkey.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Turkey.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Turkey.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: David Benbennick (original author)

**Fichier:Flag of the United States.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_the\\_United\\_States.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_the_United_States.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Dbenbenn, Zscout370, Jacobulus, Indolences, Technion.

**Fichier:Flag of Ethiopia.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Ethiopia.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Ethiopia.svg) *Licence*: inconnu *Contributeurs*: Aaker, Anime Addict AA, Antemister, Cyn, F l a n k e r, Fry1989, GoodMorningEthiopia, Happenstance, Homo lupus, Huhunqu, Ixfd64, Klemen Kocjancic, MartinThoma, Mattes, Mozzan, Neq00, OAlexander, Pumbaa80, Rainforest tropicana, Reisio, SKopp, Smooth O, Spiritia, ThomasPusch, Torstein, Wsiegmund, Zscout370, 16 modifications anonymes

**Fichier:Flag of Bangladesh.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Bangladesh.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Bangladesh.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:SKopp

**Fichier:Flag of Australia.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Australia.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Australia.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Ian Fieggen

**Fichier:Flag of Iran.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Iran.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Iran.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Various

**Fichier:Flag of Syria.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Syria.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Syria.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: see below

## Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)