

La lentille verte du Puy

Elle bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée. Cultivée sur les terres volcaniques du Velay. Elle a une peau fine, elle n'éclate pas à la cuisson.

La quantité par personne se situe à 60 grammes par personne, ce qui représente 180 g lorsqu'elles sont cuites.

Cuisson...

Il est inutile de les faire tremper. Il est préférable de blanchir les lentilles au lieu de les faire tremper, sa cuisson dure en moyenne 30 minutes.

Casserole : les faire cuire dans 5 fois leur volume d'eau pendant 35 minutes.

Autocuiseur : dans 3 fois le volume d'eau pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

Blanchir.

C'est soumettre des aliments crus, pendant un temps variable, à l'action de l'eau bouillante, nature, salée ou vinaigrée, ils sont ensuite rafraîchis et égouttés puis soumis à une cuisson proprement dite.