

Atelier CUCINA du mercredi 12 janvier 2022

LENTICCHIE IN UMIDO

Reportage de Patricia Solini



Pour ce premier atelier, le chef **Stefano Marcon** a choisi une recette plutôt facile mais en même temps en accord avec la période puisqu'il s'agit d'un plat servi à minuit la nuit de la Saint Sylvestre en Italie pour souhaiter bonheur et prospérité aux convives. Elles étaient préparées avec des **cotechino** (saucisses à cuire dans l'eau). Nous pouvions encore et surtout nous souhaiter bonheur et prospérité en ces temps difficiles de Covid avec un plat simple mais bon.

8 participants à l'atelier. Chacun et chacune se sont présentés, adhérents ou non ou pas encore au CCFI, mais passionnés par le « **mangiar bene** » italien. Stefano nous rappela que **Pellegrino Artusi** (1820 – 1911), gastronome, critique littéraire et écrivain, fut le premier à affirmer qu'il y avait une cuisine italienne dans son livre : « **La Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene** » (édité en français chez Actes Sud).

Stefano nous rappela que jusqu'à l'après-guerre en Italie du nord, les pâtes n'existaient pas, on mangeait de la polenta avec des haricots, de la polenta au sarrasin en Lombardie et du risotto (riz cultivé dans la plaine du Pô). D'où des cas de scorbut par manque de légumes et de fruits frais.

Les lentilles sont cultivées plutôt dans le centre de l'Italie péninsulaire : **Castelluccio di Norcia** en Ombrie, **Colfiorito** entre Ombrie et Marche, **Villalba** en Sicile, **Ustica** au nord de Palerme, **Altamura** dans les Pouilles.



La lentille est l'une des plus anciennes céréales cultivées, jusqu'à 5000 ans avant JC dans le bassin méditerranéen. Très populaire dans la Rome antique, car considérée comme porte-bonheur, peut-être la forme de ses graines rondes faisait-elle penser à des pièces de monnaie ?. Au Moyen-âge ; elle change de statut et devient plat du pauvre. Et dans la Bible ?

« Il faut être « aux abois », en principe, pour consentir à vendre pour une somme dérisoire - ou à échanger contre une compensation des plus minimes - un bien qui, lui, a de la valeur... Cette contrepartie infime est appelée « un plat de lentilles », par référence à un épisode de la Bible (Genèse, 25, 29-34) Cette transaction déséquilibrée eut lieu entre Esaü, fils de d'Isaac et de Rebecca, et son frère cadet Jacob. Esaü, plus précisément, est désigné comme étant le « frère jumeau aîné » de Jacob... Etant le plus âgé, donc, Esaü détenait le droit d'aînesse. Un droit qui, à la mort de son père, lui permettait d'hériter de la grande majorité des biens paternels.

*Si Jacob se consacrait à l'élevage, Esaü, lui, préférait la chasse, activité exigeant de déployer, des journées entières, un effort physique important. Un jour, il rentra particulièrement recru - c'est-à-dire épuisé, fourbu, éreinté, vanné... (donc l'expression « recru de fatigue » est un pléonasme) -, affamé et assoiffé. Il est dit qu'il passa alors devant la tente de Jacob, qui, tranquillement, s'apprêtait à déguster un plat de lentilles (ou un potage aux lentilles). Las, Esaü n'y tint plus et quémанда : « Laisse-moi avaler ce plat : je suis épuisé ! » « Ne perdant pas le nord ni le sens des affaires, Jacob répliqua immédiatement : « Vends-moi d'abord ton droit d'aînesse ! » « Sans doute plus en état de réfléchir, Esaü consentit à ce troc très désavantageux et engloutit le pain et les lentilles. » Extrait de l'article « **Pour un plat de lentilles** » par **Jean-Pierre Colignon**. Le Monde du 25 janvier 2004*

De même **Caligula**, empereur romain (12 – 41) fit transporter un obélisque par bateau recouvert entièrement de lentilles pour porter chance à son entreprise !

Aujourd'hui la lentille redevient la légumineuse chic, la protéine végétale par excellence, fibre et vitamine B à gogo à faire suivre d'une orange par exemple pour mieux assimiler ses bienfaits !

Pour se familiariser avec la cuisine dite italienne, outre **Pellegrino Artusi**, notre chef Stefano nous conseille :

- **Paolo Morelli : Il ghiottone errante. Viaggio gastronomico attraverso l'Italia (1935)**

- **Il cucchiaino d'argento**, réédité chaque année depuis 1956

- **Gualtiero Marchesi (1930 -2017) La grande cucina italiana**

- **La grande cucina delle osterie d'Italia. Slow food editore**

LA RECETTE

Ingrédients : les proportions à raison de 70 g de lentilles par personne

Lentilles vertes du Puy bio

Lard italien aux herbes

Pulpe de tomates en vrac bio

Huile d'olive italienne

Oignons

Céléri branche

Persil plat

Carottes

Ail

Bouquet garni

Sauge

Bicarbonate de soude

Sel et piment d'Espelette ou autre

Préparation :

Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition. Laisser bouillir 1 mn (pas plus). Les lentilles doivent avoir absorbé toute l'eau sinon les égoutter.

Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons, couper les carottes en demi-rondelles, couper le céleri-branche, le persil, l'ail

Dans une cocotte faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et ajouter carottes et légumes coupés en morceaux ?

Ajouter le tout dans les lentilles, plus la sauge, le bouquet garni, la pulpe de tomates, le lard coupé en petits morceaux, sel et piment

Rajouter un peu d'eau si besoin. Laisser cuire max 30 mn à feu doux et couvert. Surveiller pour ne pas trop cuire les lentilles



