



CÉRÉALES

Quelle quantité de lentilles par personne ? Tableaux, menus et recettes pour 1–6 personnes

Temps de lecture : 6 minutes

Maîtriser le dosage des lentilles n'est jamais évident, surtout quand on souhaite cuisiner pour différentes tailles de groupes. Ce guide réunit toutes les informations essentielles pour évaluer les quantités exactes de lentilles selon le nombre de convives, le type de recette envisagé et même la variété utilisée. Retrouvez également des conseils de cuisson, des astuces de préparation et des exemples concrets. Un tour d'horizon complet des lentilles pour ne plus jamais hésiter au moment de remplir la casserole, et, pourquoi pas, raviver l'envie de tester des recettes inédites.

Sommaire

1. Pourquoi est-il difficile de doser les lentilles ?

2. Portions faciles pour tous vos plats

2.1. Pour un plat principal

2.2. Pour une salade ou un accompagnement

2.3. Quantités pratiques selon le nombre de convives

3. Différents types de lentilles et leurs spécificités

3.1. Lentilles corail : adaptées aux soupes

3.2. Lentilles vertes et blondes : pour des plats consistants

4. Comment réussir la cuisson des lentilles

5. Astuce pour doser vos lentilles sans balance

6. Recettes incontournables à base de lentilles

6.1. Le traditionnel lentilles-saucisses

6.2. Salade croquante aux lentilles

6.3. Soupe aux lentilles corail et épices

7. Petit guide des accompagnements et associations gourmandes

8. Lentilles et nutrition : pourquoi les préférer ?

9. Ce qu'il faut retenir

9.1. Sources :

9.2. Quelques mots sur l'autrice

Pourquoi est-il difficile de doser les lentilles ?

Même les plus expérimentés en cuisine se retrouvent parfois perplexes devant leur sachet de lentilles. En effet, ces dernières possèdent une propriété étonnante : une fois cuites, elles prennent jusqu'à trois fois leur volume initial. Cette expansion pose évidemment des soucis lors du calcul des portions, surtout pour les moins aguerris. Mais il n'y a pas que ce détail qui complique les choses... Les différents types de lentilles utilisées dans la même recette peuvent donner des résultats différents, tant sur la consistance que sur la texture finale. Par exemple, la lentille corail dégage une douceur une fois bien cuite, tandis que la lentille verte reste ferme. Adapter la quantité requise à la nature de la préparation fait donc toute la différence. Un plat principal, comme un lentilles-saucisses, réclamera une portion supérieure à celle destinée à une simple entrée ou accompagnement léger.

Portions faciles pour tous vos plats

Pour un plat principal

Quand il s'agit de préparer un plat complet à base de lentilles, une règle simple permet d'éviter les mauvaises surprises : prévoir entre 80 et 100 grammes de lentilles crues par personne. Cette méthode fonctionne bien pour les plats familiaux et donne à chacun une part généreuse, une fois le tout cuit. En pratique, cela équivaut à environ 200 à 250 grammes de lentilles une fois prêtes, une dose qui rassasie et nourrit convenablement. Observer ces proportions donne d'excellents résultats et limite un des écueils courants : finir avec un surplus impossible à écouler ou, au contraire, avec une portion trop maigre.

Pour une salade ou un accompagnement

Besoin d'un accompagnement pour des grillades ou d'une entrée vitaminée ? Ici, la portion change sensiblement. Il suffit alors de tabler sur 50 à 60 grammes de lentilles crues par convive. Pourquoi cette différence ? Le rôle de l'ingrédient en cuisine : une salade ou un accompagnement n'a pas vocation à remplir l'assiette mais à compléter le plat principal. Après cuisson, ces quantités fournissent 120 à 150 grammes, soit la dose idéale pour une mise en bouche ou un apport végétal, sans excès.

Quantités pratiques selon le nombre de convives

Pour s'y retrouver rapidement, voici un tableau clair et détaillé permettant d'ajuster les doses selon le nombre de personnes attablées :

Nombre de personnes	Quantité de lentilles crues	Quantité de lentilles cuites
1 personne	80 g	200 g
2 personnes	160 g	400 g
4 personnes	320 g	800 g
6 personnes	480 g	1200 g

Ce tableau, fruit d'une expérience accumulée au fil des années, évite la fameuse question du "j'en fais trop ou pas assez ?" fréquemment entendue dans les cuisines familiales. Ce réflexe évite aussi un gaspillage alimentaire regrettable et favorise l'économie de l'ingrédient.

Différents types de lentilles et leurs spécificités

Lentilles corail : adaptées aux soupes

Dans le registre des lentilles, la corail se distingue par sa cuisson express et son fondant remarquable après quelques minutes seulement. Elle prend bien les saveurs des épices et s'intègre facilement dans des soupes ou des purées. Il suffit d'en compter 70 à 80 grammes par personne pour un résultat moelleux et gourmand. Attention toutefois : si on tarde trop à retirer la casserole du feu, la lentille corail se délite. Ce détail n'est pas anodin, notamment dans une variante épicée.

Lentilles vertes et blondes : pour des plats consistants

La lentille verte, qu'elle vienne du Puy ou d'ailleurs, se démarque par sa tenue parfaite une fois cuite. On la choisit volontiers pour des plats mijotés, à l'image d'un ragout ou d'une salade. Son avantage ? Elle ne se transforme pas en purée, garde sa forme et apporte une mâche agréable. Pour ces recettes, prévoyez 60 à 80 grammes par personne fonctionne très bien. Quant à la lentille blonde, elle demande une cuisson plus longue mais offre du caractère. Cette différence justifie d'adapter le temps de cuisson (mais aussi la quantité selon la densité voulue).

Comment réussir la cuisson des lentilles

La cuisson peut paraître simple. Pourtant, il est aisé de se tromper. Une erreur fréquemment constatée : saler trop tôt, ce qui rend les lentilles plus fermes. Pour éviter ce piège, attendez la fin de la cuisson avant d'ajouter le sel. Voici quelques recommandations pratiques :

- Rincer les lentilles à l'eau claire pour enlever la poussière ou les petites particules résiduelles.
- Oublier le trempage sauf pour les lentilles blondes, réputées plus dures.
- Ajouter trois fois le volume d'eau par rapport à la quantité de lentilles crues.
- Saupoudrer les aromates au début mais attendre la toute fin pour saler.

Et pour les temps de cuisson, voici une synthèse rapide qui aide à ne pas se tromper :

- Lentilles corail : 10 à 15 minutes, ça file vite !
- Lentilles vertes : 20 à 25 minutes, elles résistent mieux.
- Lentilles blondes : jusqu'à 40 minutes, selon leur provenance.

Un conseil d'habitué : surveiller la cuisson dès les 3/4 du temps conseillé. Les lentilles cuisent parfois plus vite selon l'eau, le feu ou le récipient... Rien n'est totalement figé.

Astuce pour doser vos lentilles sans balance

Nul besoin de matériel sophistiqué pour mesurer ses lentilles. Il suffit de dégoter un verre standard dans le placard. Rempli à ras bord, il contient environ 100 grammes de lentilles crues, ce qui correspond à la quantité pour un plat principal. Un truc hérité de grand-mère qui permet à chacun de doser sans stress, sans chercher la balance électronique ou le verre doseur perdu dans un tiroir.

Recettes incontournables à base de lentilles

Le traditionnel lentilles-saucisses

Le classique reste indémodable. Ici, 100 grammes de lentilles crues par personne suffisent. Mélanger à des saucisses dorées, des carottes coupées en petits dés et quelques oignons revenus, ce plat prend des airs de cuisine traditionnelle, réconfortante et généreuse. Un bouquet garni et un soupçon de poivre relèvent encore le tout. Pour anecdote, beaucoup admettent avoir raté leur première tentative à force de minimiser la quantité... Alors mieux vaut légèrement augmenter la dose que de terminer le repas en se battant pour le dernier morceau !

Salade croquante aux lentilles

En été ou à l'heure du brunch, la salade aux lentilles fait merveille. Un mélange de lentilles (50 à 60 grammes crues par convive), quelques crudités – pensez aux carottes râpées, au céleri, aux petits radis bien frais. Ajoutez une vinaigrette maison à base de moutarde et un trait de citron. Rien de plus. Fraîcheur garantie. D'après le témoignage de Mathilde, cuisinière amateur, "c'est le plat qui ne laisse jamais de restes. Même les sceptiques finissent leur assiette."

Soupe aux lentilles corail et épices

Les amateurs de cuisine exotique pourront se tourner vers une soupe de lentilles corail, relevée de cumin et de curcuma. On part ici sur 70 grammes de lentilles par personne. Ajoutez une pointe de lait de coco, quelques tomates pelées ou pourquoi pas des petits cubes de patate douce. Laissez mijoter une quinzaine de minutes. La magie opère d'elle-même : on obtient une texture veloutée, soyeuse, que petits et grands apprécient.

- Quelle quantité de lentilles choisir pour un plat principal ? Garder une fourchette entre 80 et 100 grammes de lentilles crues pour chaque convive garantit le bon équilibre. Une portion de cette taille évite les manques ou les surplus.
- Faut-il faire tremper les lentilles ? Non, sauf pour les lentilles blondes qui, du fait de leur peau plus épaisse, le nécessitent parfois pour une cuisson homogène.
- Comment obtenir une bonne texture après cuisson ? Respecter les durées de cuisson précises. Contrôler au besoin au bout de 10 minutes pour les corail, et toutes les cinq minutes pour les autres.
- Peut-on congeler les lentilles cuites ? Absolument. Elles supportent bien la congélation. Veiller simplement à les laisser refroidir avant de les mettre en boîte.

Petit guide des accompagnements et associations gourmandes

Les lentilles s'associent aisément avec bien d'autres ingrédients. On peut varier les plaisirs grâce à des combinaisons simples : riz blanc, légumes rôtis au four, poisson grillé ou encore tofu grillé pour des assiettes végétariennes. Quelques herbes fraîches, du persil ou de la coriandre, apportent une note parfumée bienvenue. Les amateurs de fromages pourront saupoudrer de la feta ou du chèvre émietté sur une salade, pour plus de gourmandise. Enfin, il ne faut pas oublier le duo lentilles et jambon sec pour les repas rapides et nourrissants.

Les possibilités sont réellement vastes. Tester, ajuster selon la saison et l'inspiration, c'est aussi ça le secret de la cuisine maison.

Lentilles et nutrition : pourquoi les préférer ?

Consommer des lentilles présente de nombreux atouts : elles sont riches en fibres, renferment beaucoup de protéines végétales et s'insèrent dans tous les régimes, même les plus exigeants. Leur faible index glycémique, allié à leurs apports minéraux, en fait une ressource précieuse pour les repas quotidiens. On remarque aussi qu'elles maintiennent une sensation de satiété assez longtemps, limitant les fringales en milieu de journée. Les sportifs, par exemple, y trouvent leur compte pour mieux récupérer après l'effort.

Une attention spéciale est à accorder à leur préparation : bien rincer, cuire correctement et varier les associations culinaires leur donne une place de choix à table. Il existe d'ailleurs de très nombreuses recettes venues du monde entier – dhal indien, ragoût méditerranéen, soupe marocaine – chacun peut y trouver un plat inspirant, pouvant convenir à tous les palais.

Ce qu'il faut retenir

Calculer la bonne quantité de lentilles demande simplement un peu d'expérience et quelques repères fiables, que ce soit pour un plat principal, une salade, ou une soupe. En ajustant la dose selon les convives et la recette, on évite les ratés tout en garantissant un résultat savoureux et nourrissant. Prendre en compte le type de lentille utilisé et suivre les recommandations sur la cuisson reste indispensable. Et persévérer malgré les petites erreurs du début – un plat trop ferme, une texture trop molle – permet de progresser. Les lentilles, par leur richesse et leur capacité d'adaptation dans la cuisine, s'invitent volontiers aussi bien au menu du quotidien qu'à celui des grandes occasions.

Sources :

- lentillesdupuy.com
- larousse.fr
- fondationalimentation.fr
- cuisineaz.com



Quelques mots sur l'autrice

Je m'appelle Louise, passionnée depuis toujours par l'univers de la santé, de l'alimentation et du bien-être. Mon parcours est un mélange d'expériences personnelles et professionnelles qui m'ont amenée à me questionner, à apprendre, puis à partager.

- Champignons
- Édulcorant
- Équipements
- Fruits
- Germés
- Huiles végétales
- Intolérances alimentaires
- Laits végétaux
- Légumes
- Les Aliments
- Matières grasses
- Minéraux
- Non classé
- Nutriments spéciaux
- Nutrition
- Nutrition sportive
- Protéine végétale
- Protéines
- Régime et santé
- Régimes Sains
- Tendances dietétiques
- Vitamines

Retrouvez-nous sur Facebook

Follow us sur Twitter

[Suivre @Guidenutrition](#)

- Recette pain au levain : 7 erreurs à éviter + 3 recettes rapides pour débutants (24-48h)
- Feuilles de vigne pour dolma : préparation, conservation et 8 recettes du bassin méditerranéen
- Ferments lactiques : quelles souches pour vos yaourts, kéfirs et quels bénéfices santé ?
- Pain noir allemand (Vollkornbrot) : recette authentique et 7 astuces pour réussir chez soi
- 10 recettes de choucroute : traditionnelle, végétarienne, de la mer et rapides (avec variantes fermentées)