

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



DÉCOUVRIR DES TRÉSORS
DE BIENFAITS ?

Une idée Légumineuse!

LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS
FÉVEROLES - LUPINS



Les légumineuses, cette grande famille à (re)découvrir

Paris, le 23 mai 2022 - Les légumineuses telles que les lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves, lupins... disposent de vertus environnementales surprenantes et de qualités nutritionnelles incroyables. Le 4^e Programme National Nutrition Santé (PNNS4) recommande d'ailleurs d'en consommer au moins 2 fois par semaine. Faisons le point sur ces atouts grâce à une infographie pédagogique et des conseils cuisine à travers 2 recettes originales. Enfin, découvrons une idée légumineuse à réaliser chez soi et un mini quizz pour tester ses connaissances !

1 Les légumineuses kézako?

IL EXISTE
20 000
ESPÈCES
DE LÉGUMINEUSES
DANS LE MONDE

Une famille nombreuse de plantes à fleurs dont les graines sont contenues dans des gousses. Voici les principales légumineuses cultivées en France :



Haricots secs



Lentilles



Fèves



Lupins



Pois chiches



Pois cassés

Les légumineuses sont la troisième plus importante famille de plantes à fleurs de la planète. Présentes sur tous les continents avec près de 20 000 espèces, elles se définissent comme des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles sont constituées des légumes secs - lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, fèves - et d'autres plantes riches en protéines - pois secs, féveroles, lupins et soja par exemple.

Infographie à télécharger à partir de ce lien.

2 Pour toutes les envies

Au petit-déjeuner, déjeuner, goûter, apéritif, dîner...

Une infinité de recettes sucrées et salées, faciles et gourmandes, qui respectent tous les régimes alimentaires.



61% DES CONSOMMATEURS
DE LÉGUMINEUSES DISENT
APPRÉCIER LEUR GOÛT

Source : Etude Crédoc mai 2021



Les légumineuses existent sous différentes formes : sèches ou fraîches, en conserves ou en bocaux, surgelées ou dans des plats cuisinés. Adaptées à tous les moments de la journée, elles s'intègrent facilement dans la cuisine du quotidien, quelle que soit la saison. Il existe une multitude de recettes pleines de saveurs originales, simples et colorées, à faire seul, entre amis ou en famille.

3 Plein de formes différentes



Tellement faciles à conserver, il est possible de consommer des légumineuses toute l'année. On les trouve dans tous les commerces sous une grande diversité de formes.



À cuisiner sèches, fraîches, en conserve, surgelées
et à savourer en plats cuisinés.

2 recettes originales de légumineuses !



Pour l'apéro :
**HOUMOUS DE BETTERAVE
AUX HARICOTS ROUGES**



Pour le dessert ou le goûter :
**LES COOKIES AUX
HARICOTS BLANCS ET
PÉPITES DE CHOCOLAT**

Visuels et déroulés des recettes à disposition
en téléchargement [à partir de ce lien](#).

*« Pour diversifier et rééquilibrer son alimentation, les légumineuses possèdent de nombreux atouts, » explique **Ghislain Grodard-Humbert**, diététicien nutritionniste au **CHU de Besançon**. « L'enjeu reste de mieux les faire connaître et apprécier, surtout aux enfants. Cela passe d'abord par le plaisir et les cinq sens. Mon principal conseil serait d'associer les enfants à leur préparation en cuisine afin qu'ils puissent découvrir toutes ces graines, les toucher, les sentir, s'amuser avec les textures et les couleurs et les goûter à travers des recettes originales comme ce houmous de betteraves et haricots rouges ou bien encore ces cookies réalisés avec des haricots blancs ! »*

4 De multiples bienfaits

| Des apports nutritionnels qui participent au bon fonctionnement de notre corps :

VITAMINES

MINÉRAUX

FIBRES



ACIDES AMINÉS
ESSENTIELS

PROTÉINES

Les légumineuses, une famille aux multiples bienfaits

Elles sont riches en protéines, fibres et sources ou riches en certains minéraux et vitamines (avec des teneurs variables selon celles considérées).

Particulièrement riches en protéines végétales, elles contiennent la plupart des acides aminés essentiels. Il est possible de les associer avec des aliments céréaliers (riz, pain, pâtes, maïs, etc.) afin d'apporter les acides aminés essentiels complémentaires.

Les protéines contribuent à la croissance, au renouvellement de la masse musculaire, ainsi qu'au maintien d'une ossature normale dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Les légumineuses sont également riches en fibres, qui jouent un rôle important sur notre santé et font trop souvent défaut à notre alimentation quotidienne. Elles ont un effet rassasiant et permettent donc de réguler l'appétit selon Santé Publique France.

Elles contiennent également, selon la légumineuse considérée, des vitamines du groupe B, du magnésium, du fer, du calcium, du potassium et/ou du zinc.

Elles apportent de l'énergie. Les légumineuses sont riches en glucides complexes, et contiennent très peu de matières grasses (teneur en lipides inférieure à 3%). Ces glucides fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.

La culture des légumineuses est bénéfique pour l'environnement. Les légumineuses ont toute leur place dans la rotation des cultures. En effet, ce sont des plantes qui ont la capacité unique de capter l'azote atmosphérique et de le fixer dans le sol au niveau de ses racines. Elles ne nécessitent donc pas ou peu d'engrais et permettent d'utiliser moins d'engrais azotés pour la culture suivante. Les légumineuses contribuent également à la biodiversité, elles favorisent des faunes et flores sauvages diversifiées.

5 *Un plus pour la planète*

Les légumineuses captent l'azote dans l'air et le fixent dans la terre.
Résultat : moins d'engrais de synthèse utilisés donc moins d'émissions de gaz à effet de serre.

**L'ENVIRONNEMENT
EST LA 2^E
PRÉOCCUPATION
DES FRANÇAIS**

Source : Étude Crédoc Mai 2021



Les légumineuses font partie de notre patrimoine agricole. Elles sont cultivées dans toute la France : en 2021, 1,3 million de tonnes a ainsi été récolté sur un peu plus de 500 000 hectares (hors haricots secs).

Les haricots secs, par exemple, sont surtout représentés par les variétés blancs ou rouges mais parfois roses ou noirs. En France, les flageolets verts poussent principalement dans les régions Ile-de-France, Centre-Val de Loire et en Bretagne.

On cultive également en Vendée (Pays de la Loire) les célèbres mojettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol/ Bretagne). Certains flageolets verts et lingots nous proviennent de la région Hauts-de-France, tandis que les haricots Tarbais sont cultivés dans le sud-ouest de la France en région Nouvelle-Aquitaine.

6 Où est-ce que ça pousse ?

| On retrouve en France une très grande diversité de légumineuses !



Les lentilles peuvent être vertes, noires, rouges, jaunes, brunes, blondes ou corail. En France, la lentille verte est la plus cultivée. Il existe deux grands bassins de production : le Puy-en-Velay en Auvergne (qui bénéficie d'une AOC et d'une AOP) et le Berry en région Centre-Val de Loire (qui bénéficie d'une IGP et d'un Label Rouge).

Les pois chiches se divisent en trois grands types de graines : les pois chiches Desi (en Asie), Kabuli, cultivés en France dans les régions Occitanie et PACA, et un troisième (moins fréquent), le type Gulabi.

Les pois secs, quant à eux, possèdent de nombreuses dénominations telles que les pois verts secs, pois fendus, pois cassés, pois carrés. En France, ils poussent principalement en Bretagne, en Bourgogne-Franche-Comté et dans le Nord en région Hauts-de-France.

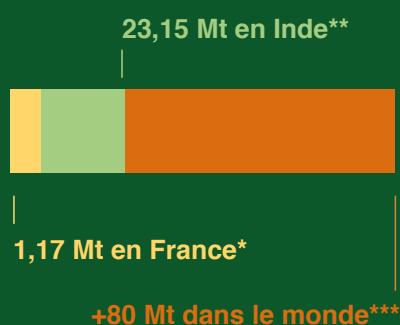
Les autres grandes catégories de légumineuses sont **les fèves, les féveroles et les lupins** cultivés notamment en région Nouvelle-Aquitaine.

Infographie à télécharger à partir de ce lien.

7 Une famille très ancienne

Cultivées depuis des millénaires, on les retrouve dans de nombreux plats aux quatre coins de la planète.

LA PRODUCTION MONDIALE DE LÉGUMINEUSES (EN MILLION DE TONNES)



Sources : (*) Terres Univia 2020 (**) Ministère de l'économie, des finances et de la relance 2020 (***) Étude de Babobank

« Sur les différents continents les légumineuses, avec les céréales, ont été la base de l'alimentation des civilisations pendant des milliers d'années... »



Une idée légumineuse !

S'amuser et découvrir les légumineuses en faisant pousser des lentilles dans du coton ! Il s'agit d'une expérience très simple et ludique à réaliser chez soi avec les enfants. Disposer du coton au fond d'un petit pot ou d'une assiette, bien le mouiller et poser des graines de lentilles sèches sur le coton en les étalant de façon espacée sans les recouvrir. En 24h les graines germent et au bout de 48h les premières feuilles apparaissent. Les jeunes pousses de lentilles peuvent ensuite pousser de plusieurs centimètres par jour !

Quizz légumineuses !

VRAI ou FAUX ?

Les légumineuses existaient déjà au temps des dinosaures.

C'est vrai ! Les légumineuses sont très anciennes. Les scientifiques considèrent qu'elles sont apparues il y a 90 millions d'années. Les grands dinosaures herbivores ont donc eu plus de 25 millions d'années pour s'en régaler.

VRAI ou FAUX ?

Les Français.es mangent plus de légumineuses que la moyenne de la population sur la planète.

C'est faux ! Le niveau de consommation de légumineuses des Français est l'un des plus faibles d'Europe (moins de 2 kg/an et par habitant contre près de 4 kg en moyenne en Europe et 7 kg par an en moyenne dans le monde), alors que le PNNS 4 recommande d'en manger au moins deux fois par semaine, soit l'équivalent de 10,4 kg/an et par habitant.

(Source : étude Weindel et al. 2020)

VRAI ou FAUX ?

Les légumineuses sont plus longues à préparer que les autres aliments.

C'est faux ! Aux côtés de leurs versions sèches ou fraîches, beaucoup de légumineuses peuvent aujourd'hui s'acheter précuites ou cuites (en bocal, en conserve, sous-vide, surgelées ou dans des plats cuisinés) : idéal pour un repas rapide et facile, en salade, en accompagnement ou bien dans des préparations plus élaborées. De plus certaines légumineuses, comme les lentilles, ne nécessitent pas de trempage avant la cuisson.

VRAI ou FAUX ?

Il y a autant de couleurs de lentilles différentes que de couleurs dans l'arc-en-ciel.

C'est vrai ! Il y a sept grandes variétés de lentilles identifiables à leurs différentes couleurs. Il existe des lentilles vertes, noires, jaunes, blondes, rouges, roses et corail. Même si elles se ressemblent beaucoup, elles ont toutes des saveurs et temps de cuisson différents. Petite astuce pour bien cuire ses lentilles : ne saler l'eau qu'à la fin.

À propos :

Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

Pour en savoir plus : www.terresunivia.fr

La Fédération Nationale des Légumes Secs (FNLS) regroupe différents acteurs de la filière des légumes secs : semenciers, courtiers/importateurs et metteurs en marché de produits secs. La FNLS est membre de l'Association Nationale Interprofessionnelle des Légumes Secs (ANILS) au sein de laquelle producteurs et metteurs en marché échangent sur les surfaces et volumes de production. Ils mutualisent leurs moyens en vue de solutions optimales de traitement des cultures. La FNLS est membre de l'Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Élaborés (ADEPALE) www.adepale.org

Pour en savoir plus : www.legume-sec.com

La Fédération française des Industries d'Aliments Conservés (FIAC) a été créée en 1997. Elle rassemble les entreprises de toute taille et de tout statut fabriquant des aliments conservés et en particulier les conserves (ou produits appertisés) et semi-conserves. Les entreprises sont réparties dans des « Groupes produits » (fruits, légumes, maïs doux, tomates, champignons, truffes, plats cuisinés, foies gras, escargots, poissons, anchois etc.). Dans chacun d'eux, l'actualité fait l'objet de débats, de propositions et d'actions pour optimiser le contexte économique et juridique dans lequel évoluent les entreprises. La FIAC est membre de l'Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Élaborés (ADEPALE).

Pour en savoir plus : www.adepale.org/syndicat/fiac

Interfel est une interprofession créée en 1976, qui rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

Pour en savoir plus : www.interfel.com / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

1- Source : étude INCA3 sur les évolutions des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition. 2- Sources : les sites du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. 3- Source : (FAO.org). 4- Étude Weindel et al. 2020

Financé par :



Contact Presse

Gulfstream Communication | Pierre Maurel | 06 20 48 53 71 | pmaurel@gs-com.fr