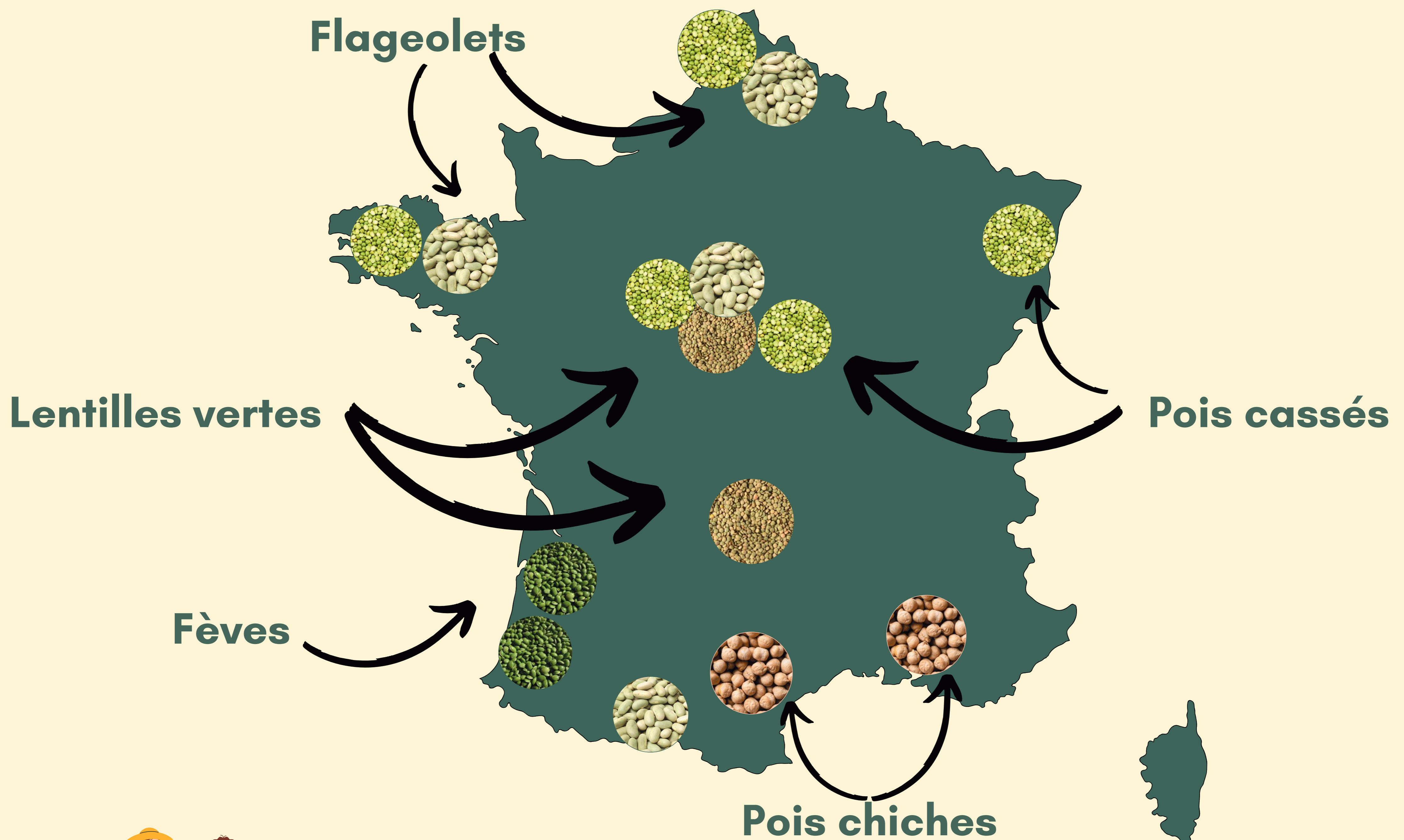


LES LÉGUMINEUSES : qu'est-ce que c'est ?



Vous en avez certainement déjà mangé !
Les légumineuses regroupent les variétés de **haricots secs** comme les haricots rouges, les haricots blancs, ou encore les fèves. On retrouve aussi les **pois chiches**, les **pois d'Angole**, les **flageolets**, **l'arachide** et toutes les variétés de **lentilles** : lentilles vertes, lentilles corail, lentilles béluğa... Il y a plus de **13000 variétés** recensées.

En 2021, la France est devenue le **premier pays producteur de légumineuses** de l'Union Européenne. Les légumineuses sont cultivées partout en France.



Contribuent à la **sécurité alimentaire** et à une **stabilité économique** pour les agriculteurs.

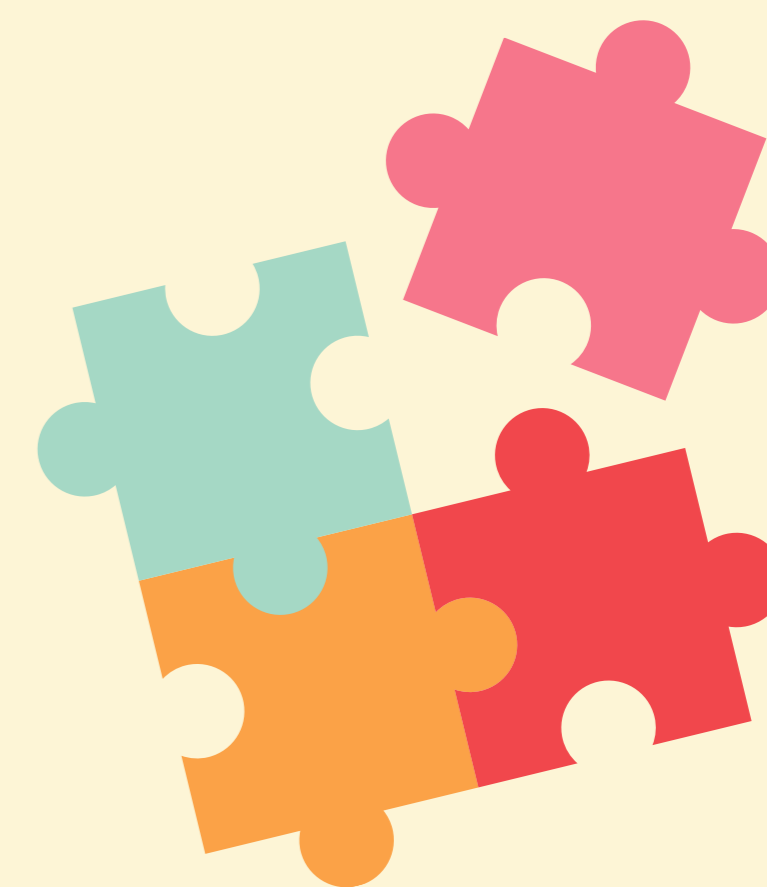


Constituent des **cultures respectueuses** de l'environnement et favorisent la **biodiversité des sols**.



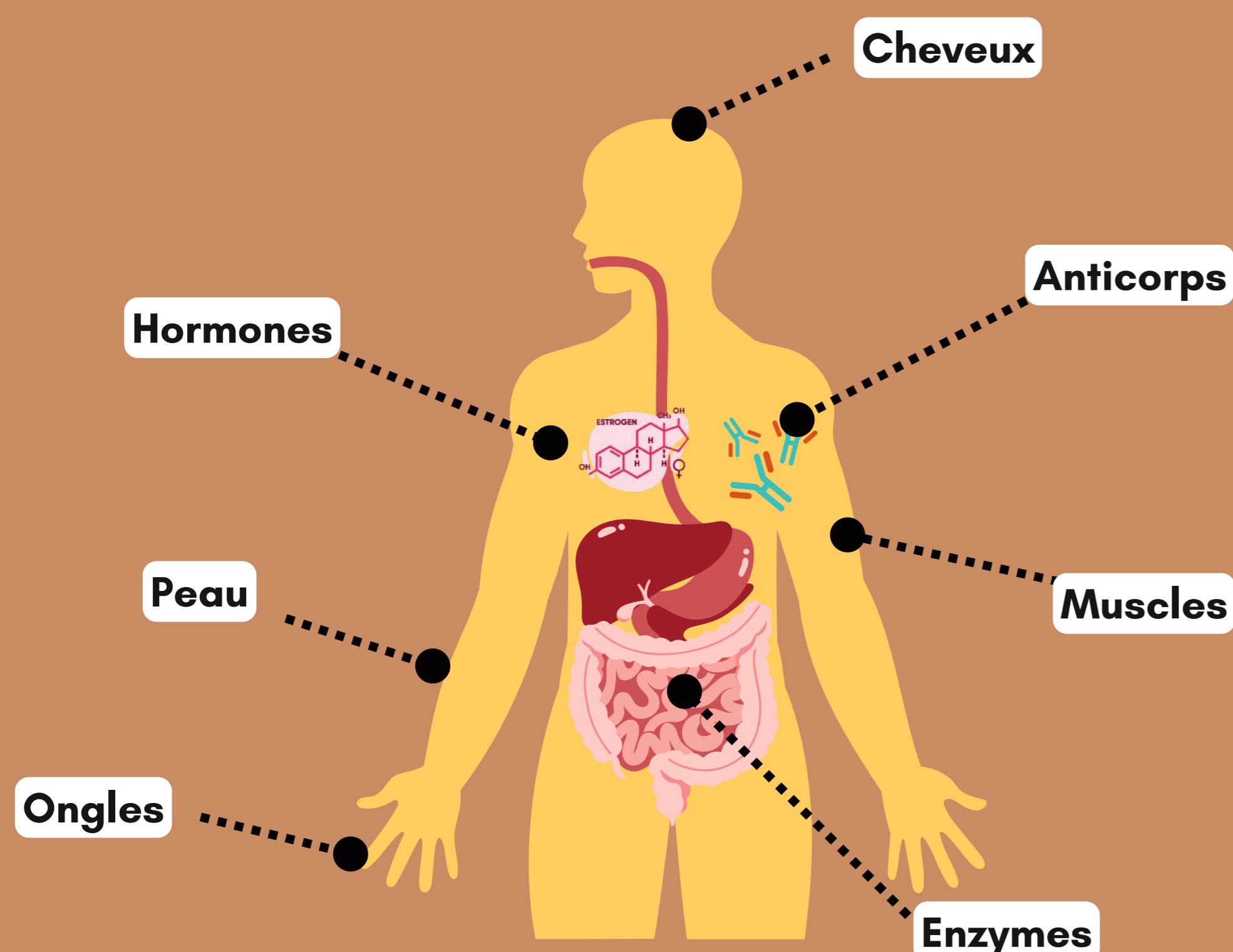
Riches en protéines, fibres, sucres complexes et minéraux.

LES PROTÉINES DES LÉGUMINEUSES

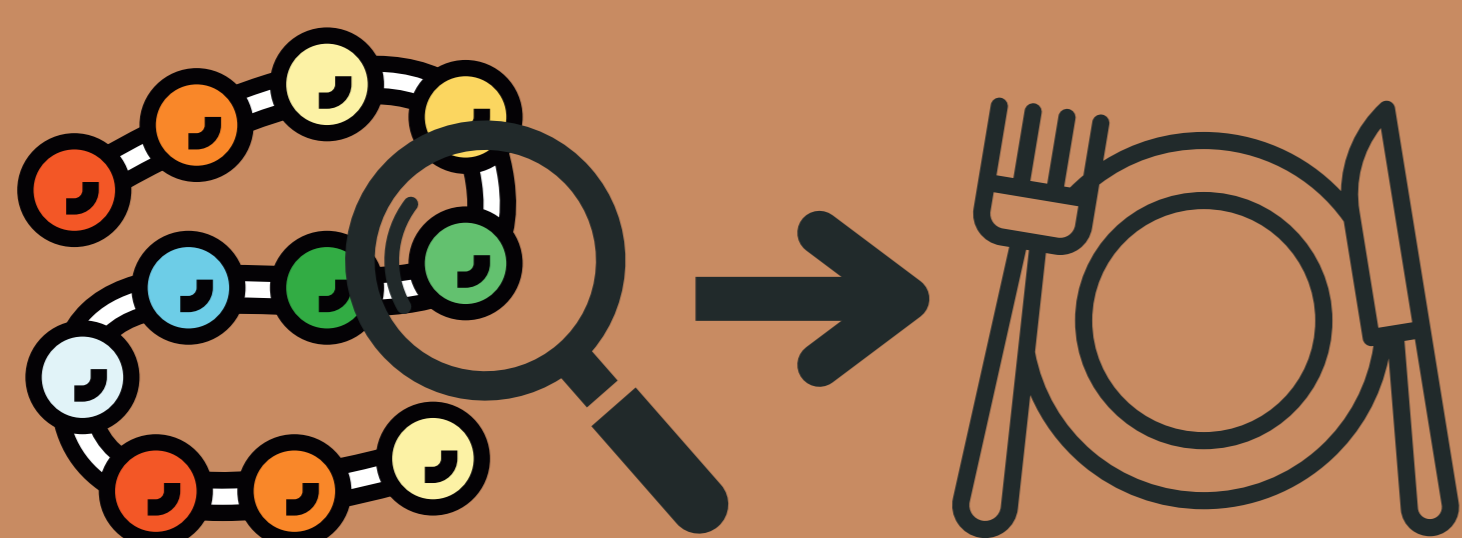


Pour une alimentation plus durable, il est recommandé d'augmenter sa consommation de protéines d'origine végétale. Ça tombe bien car les légumineuses en sont largement pourvues !
Mais sont-elles de mêmes qualités que les protéines d'origine animale ?

LES PROTÉINES, QU'EST-CE QUE C'EST ?



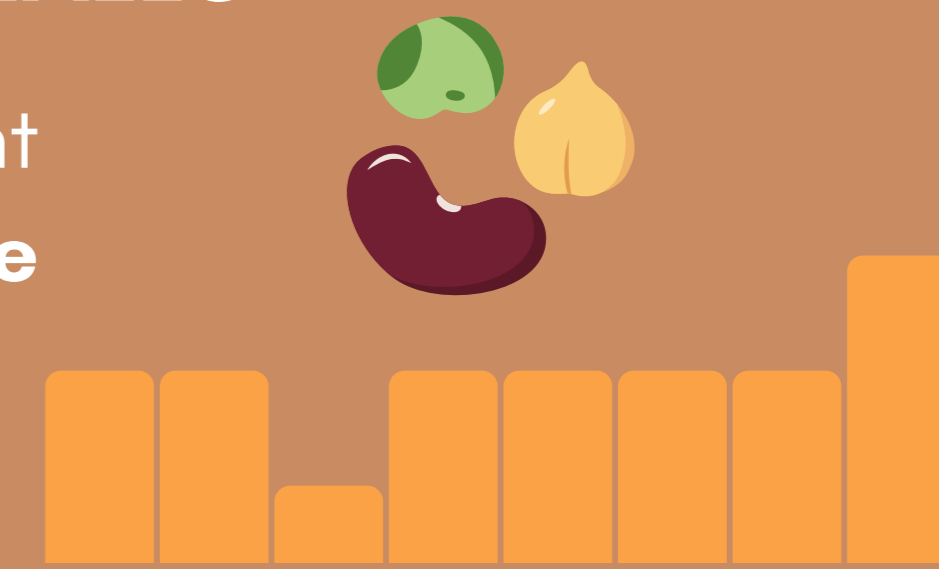
Les protéines sont partout dans notre corps, elles ont notamment un rôle de **bâtitteur** (muscle, peau, cheveux, ongles...) particulièrement important pour la croissance et le renouvellement des tissus. D'autres protéines accomplissent des tâches essentielles comme les **enzymes** pour permettre par exemple la digestion, elles constituent aussi les **anticorps** et les **hormones**.



Ce sont des **macronutriments** au même titre que les sucres et les graisses. Les protéines sont composées d'un enchainement de plus petites molécules, les **acides aminés**. Certains sont dit **essentiels**, ils doivent être **apportés via notre alimentation** car notre corps ne sait pas les synthétiser.

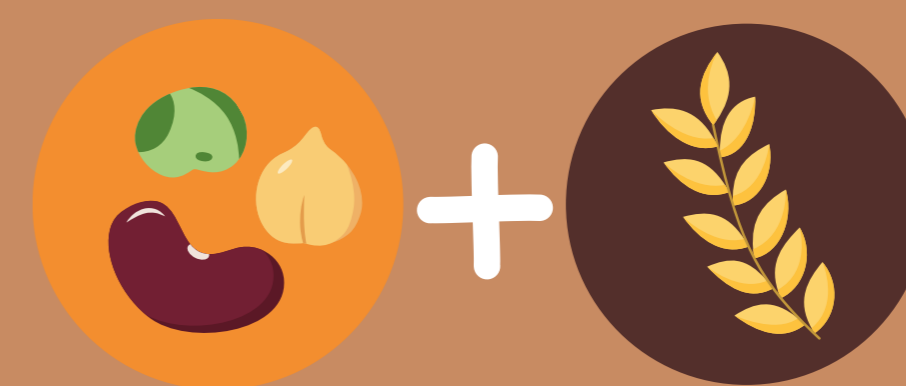
COMPLEMENTARITE AVEC LES CEREALES

Les légumineuses présentent un **manque en un acide aminé essentiel**



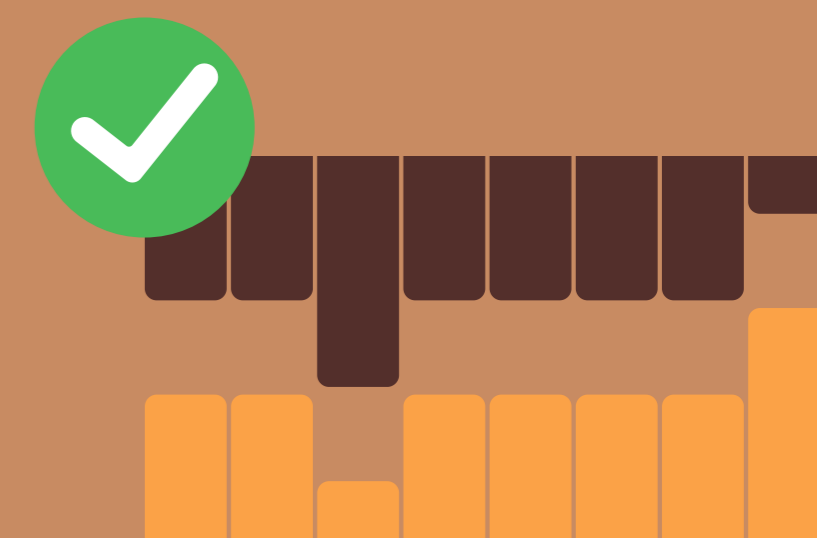
Acide aminé essentiel limitant

→ s'il manque un acide aminé à notre organisme, celui-ci ne pourra pas fabriquer les protéines nécessaires à notre corps



LEGUMINEUSES + CEREALES

La solution est de combiner les légumineuses avec des céréales dans un même repas, qui contiennent l'acide aminé manquant des légumineuses, c'est pourquoi on parle de **complémentarité**.



On obtient alors une **alimentation équilibrée en acides aminés**, permettant la **synthèse des protéines** de notre organisme et le **remplacement** d'une partie des **protéines animales**.



LA RECOMMANDATION



Le PNNS recommande d'en consommer 2 fois par semaine, soit 2 portions de 200g de légumineuses cuites.



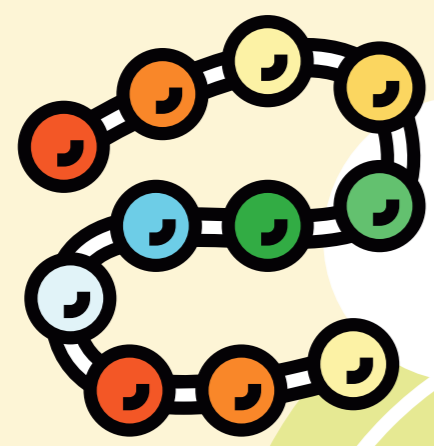
Aujourd'hui, seulement 15% de la population française en consomme !

TENEURS EN PROTEINES DE CERTAINS ALIMENTS

Lait demi-écrémé	3g
Petits pois	6g
Pois cassés	8g
Pois Chiches	9g
Haricots rouges	9g
Lentilles	10g
Oeuf	12g
Tofu (soja)	15g
Poulet	24g

Pour 100g

Les atouts nutritionnels des légumineuses



Sources de protéines végétales

Les légumineuses sont riches en protéines, mais sont souvent déficitaires en un acide aminé essentiel. Ce défaut peut être corrigé en les combinant avec des céréales, au sein du même repas, qui contiennent cet acide aminé essentiel en grande quantité. Ainsi le mélange légumineuses/céréales peut constituer une alternative aux protéines animales.

Riches en fibres

Elles sont une excellente source de fibres alimentaires qui favorisent le transit intestinal et permettent une meilleure digestion. A noter que la consommation en fibres de la population française est insuffisante : 20 g/j en moyenne chez les adultes contre 30g/j recommandés.

Riches en sucres complexes

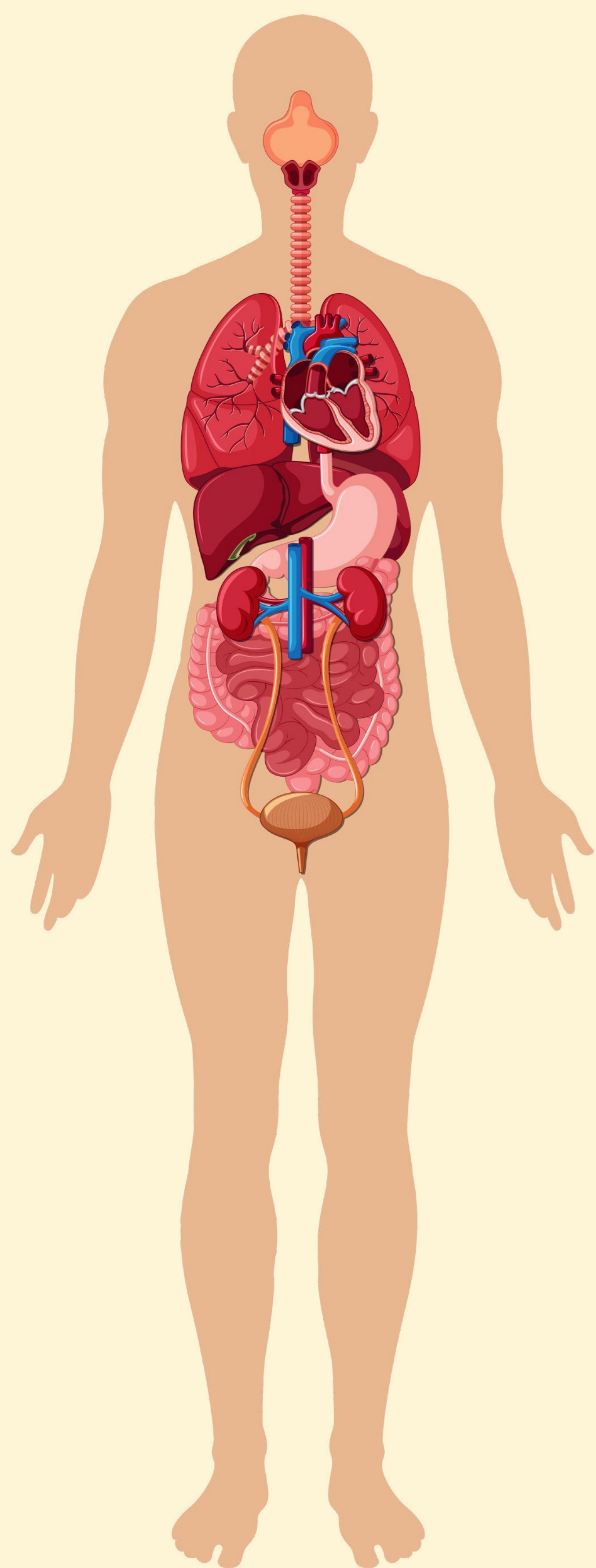
Elles sont riches en sucres complexes qui fournissent une énergie que le corps va utiliser progressivement jusqu'au repas suivant. Ils aident donc à fournir un effort prolongé et évitent la sensation de "petit creux", ainsi que le grignotage qui peut en découler.

Riches en vitamines et minéraux

Elles fournissent des vitamines et nutriments essentiels (fer, zinc, magnésium, potassium) pour le bon fonctionnement de l'organisme et le maintien de la santé à long terme.

Consommer plus de légumineuses...

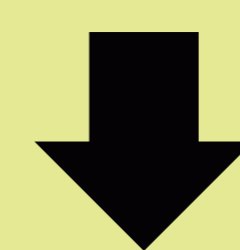
Une consommation régulière de légumineuses, tout en réduisant la consommation de viande rouge et de charcuterie, limite les facteurs de risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains types de cancer.



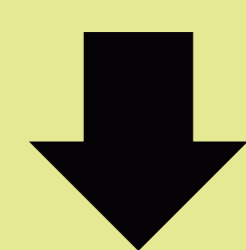
Les légumineuses, pour une alimentation durable

Consomment peu d'eau

La culture des légumineuses **nécessite moins d'eau** que d'autres pour se développer et sont particulièrement **résistantes aux sécheresses**.



13 000 L/kg



1 250 L/kg

Polluent moins

La production des légumineuses génère beaucoup **moins d'émissions de gaz à effet de serre** comparée à celle des sources de protéines animales tel que la viande.

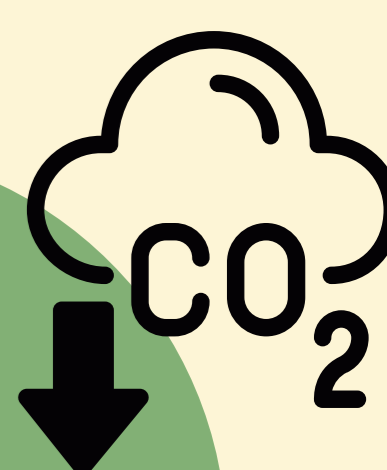


18 kg eq. CO₂*



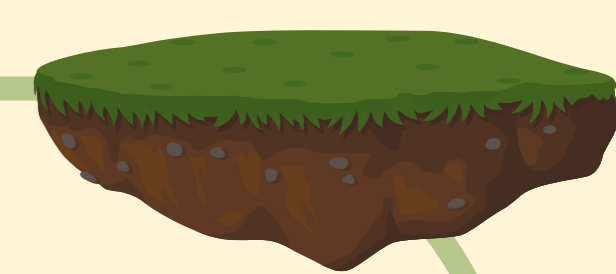
0,2 kg eq. CO₂*

*pour 100g de protéines



Améliorent les sols

Les légumineuses ont la capacité unique de fixer l'azote atmosphérique dans le sol, ce qui **améliore la fertilité du sol** et **réduit la nécessité d'ajout d'engrais azotés synthétiques**. L'intégration de légumineuses dans les rotations de cultures peut donc contribuer à **prévenir l'épuisement des nutriments du sol**, améliorant ainsi la durabilité à long terme de l'agriculture.



Favorisent la biodiversité

Les cultures de légumineuses **favorisent la biodiversité** en encourageant la **croissance** de différents types de plantes et en **fournissant un habitat** pour divers organismes.



TRUCS & ASTUCES



Les légumineuses sont pour beaucoup peu connues et peu utilisées au quotidien. Or, en plus de leurs intérêts nutritionnels et de leurs bienfaits pour l'environnement, elles peuvent s'avérer faciles à cuisiner ! A condition de savoir comment s'y prendre pour les préparer et les incorporer dans notre alimentation.

VOICI DES ASTUCES ET DES IDÉES POUR NE PLUS DÉLAISSER LES LÉGUMINEUSES !

Les légumineuses font face à des préjugés et souffrent d'une mauvaise image

Souvent considérées comme **difficiles à préparer, à digérer, monotones, fades, manque d'idées...**

Temps de cuisson **Flatulences** **Pas d'inspiration**

MAIS...
très **abordables** et **adaptables**

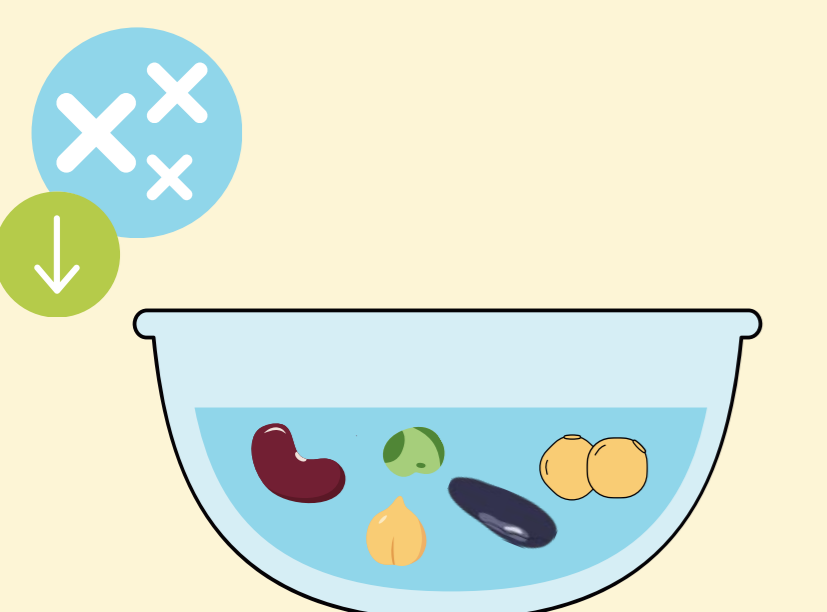
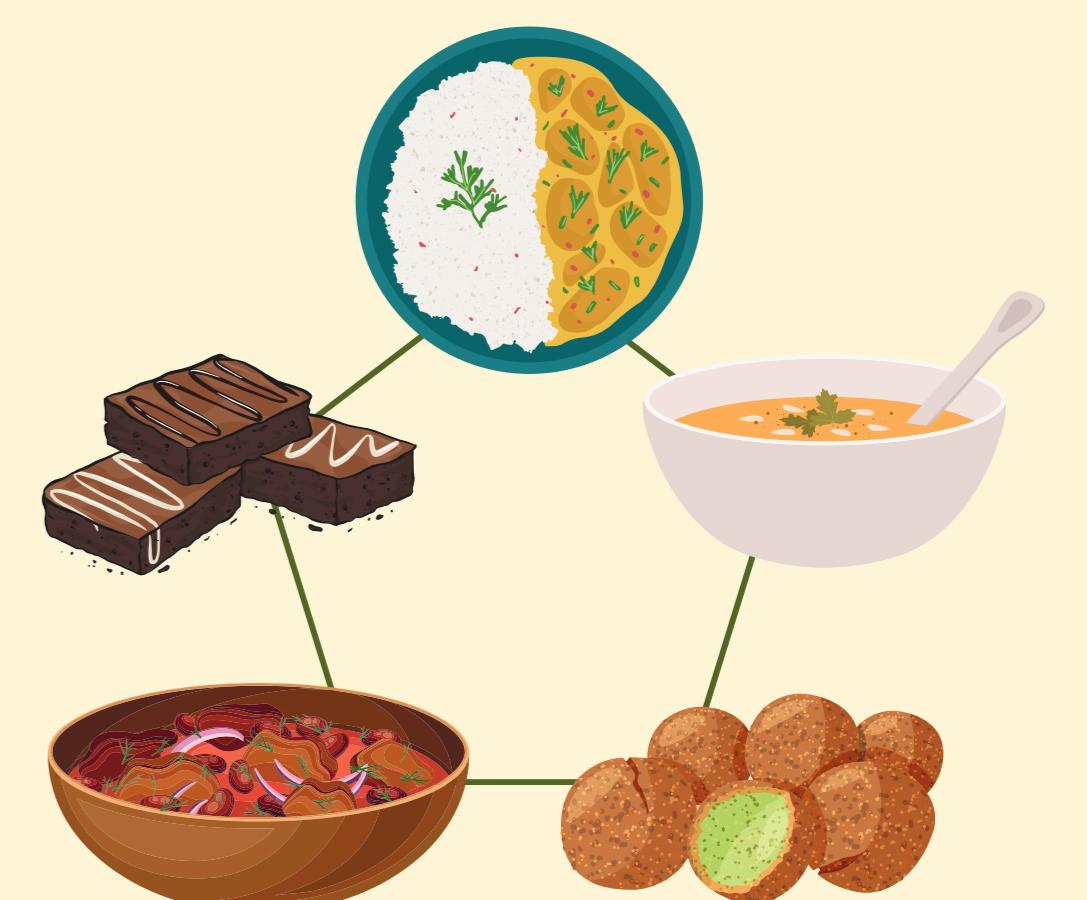
1 Changer leur place au sein du repas

Dans le **plat principal** (associées à des céréales et accompagnées de légumes), en **entrée** (comme dans une salade de lentilles ou de pois chiche), dans un **gâteau** pour le dessert, ou encore pour le **petit déjeuner** dans une pâte à tartiner au chocolat.

Comment les utiliser au quotidien ?

2 Varier leur utilisation

Les légumineuses se prêtent à de multiples préparations : **soupes, purées, salades, ragoûts, plats en sauce, steaks végétaux, gâteau, tartinade, pâte à tartiner...**



Vous pouvez les faire tremper le matin pour les cuisiner le soir, ou la veille pour le lendemain.

LE TREMPAGE

Si vous achetez vos légumineuses brutes, les **tremper plusieurs heures (entre 8 et 12h)** permettra de **réduire le temps de cuisson**, de **mieux les digérer** et une **meilleure absorption des nutriments** (car réduit le taux "d'anti-nutriments" tel que le tanin, les phytates...).

Quelques idées de recettes

Chili sin carne, couscous, dahl de lentilles corail, curry, houmous, falafel, minestrone, lentilles jaunes à la marocaine, salade de lentilles et pois chiche, burrito, etc.

ASTUCES

Pour une utilisation **simple, rapide** et **bon marché**.

Bocaux ou conserves **Surgelés**

Pensez aussi aux **lentilles corail** qui cuisent en seulement **10 minutes** !

Les légumineuses peuvent également être utilisées en **substitution** d'autres ingrédients pour des recettes plus équilibrées.

Le saviez-vous ?

Les **haricots rouges** peuvent remplacer le **beurre** dans un **fondant au chocolat**. Et vous ne le sentirez même pas !