

## UN PEU D'HISTOIRE



Les Légumineuses (légumes secs) sont récoltées dans le seul but d'obtenir des grains secs. Les haricots secs, les lentilles et pois sont les types de légumineuses les plus connus et les plus consommés. ATTENTION : les plantes récoltées vertes (petits pois, haricots verts etc) ne font pas partie de la catégorie des légumineuses.

Les légumineuses sont consommées depuis des milliers d'années. Elles furent parmi les premières plantes à être cultivées. Certaines civilisations les tenaient en haute estime tandis que d'autres les méprisaient. On cultivait déjà quelques variétés de légumineuses dans la préhistoire. D'après les recherches, il semblerait que la première culture de légumineuses eut lieu en Asie du Sud-Est (plutôt qu'au Moyen-Orient comme on le croyait jusqu'à maintenant), où des découvertes archéologiques récentes de graines de fèves et d'autres légumineuses datant de plus de 11 000 ans ont été faites dans cette région qui est également le lieu d'origine des pois chiches et des lentilles.

Les Grecs et les Romains considéraient les légumineuses comme une nourriture de pauvres. Durant tout le Moyen Âge, les légumineuses furent un aliment de base dans l'Europe du Nord à cause du climat qui ne permettait pas une bonne culture des céréales. Aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, l'exploration et le commerce ont entraîné l'introduction de variétés de légumineuses dans d'autres régions du monde.

## LE SAVIEZ VOUS ?

- Les légumineuses améliorent la fertilité du sol
- Cultiver des légumineuses contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre
- Il est recommandé de mettre les légumineuses à tremper pendant 6h à 8h puis de bien les rincer avant de procéder à leur cuisson
- Les légumineuses, c'est plus de 600 genres et 13 000 espèces
- La consommation de légumineuses peut prévenir l'obésité, le diabète et les pathologies cardiovasculaires
- 40 % des légumineuses vendues dans le monde proviennent du Canada
- La culture de légumineuses requiert très peu d'eau

## QUELQUES IDÉES RECETTES DES TABLES MOUSSET

Salade de lentilles verts du Puy et saucisse de Morteau, Soupe de lentilles vertes de Puy, royale de foie gras, Epaule d'Agneau confite entière pour 2 au petits pois à la française du **Petit Marguery**.

Crème glacée de fèves et chair de tourteaux, Pavé de mulot de Loctudy rôti étuvée de petits pois et fèves à l'estragon, Colimaçon de maquereau crème de pois chiche à l'huile de sésame noir de **La Marée**.

Dos de cabillaud rôti, tajine de légumes à la coriandre poivrons, courgettes, pois chiche, tomate, Cappuccino de petits pois, coppa séché, Fondant d'agneau au romarin coco de Paimpol mijotés à la tomate de **Chez Françoise**

# EN QUELQUES CHIFFRES...

**80 000 000 t**

Production mondiale de légumineuses / an

**22 000 000 t**

Production de légumineuses en Inde/an

**104 kcal**

Apport calorique moyen des légumes secs pour une portion de 100g

**33 % haricots**

Part des haricots sur la prod. mondiale de légumineuses

**7 kg**

Consommation de légumineuses dans le monde par personne / an

**4 000 000 t**

Production Européenne de légumineuses/an

**1 200 000 t**

Production en France/an (soit 33 % de la production européenne)

**2 000**

Producteurs de légumineuses en France

**+ 30 000 h**

Superficie de production de légumineuses en France

**- de 2kg**

Consommation de légumineuses en France par personne / an

## LES VARIETES EN FRANCE



• **Des haricots secs** : le flageolet vert pousse principalement dans l'Essonne, en Eure-et-Loir, dans le Val de Loire et en Bretagne. On cultive également en Vendée les célèbres mojettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol). Certains flageolets verts et lingots nous proviennent du Nord et du Pas-de-Calais, tandis que le haricot tarbais est issu du sud-ouest.

• **Des lentilles** : les producteurs du Puy-en-Velay et du Berry sont les spécialistes de la lentille verte, que l'on trouve aussi en Eure-et-Loir, dans l'Yonne et dans l'Aube.

• **Des pois ronds et cassés** : en France, on a retrouvé dans le Languedoc des graines datant de 7 000 ans avant notre ère. Sa culture s'est ensuite propagée, notamment dans la vallée du Rhin.

• **Des pois chiches** : ils proviennent essentiellement du Lauragais, en Midi-Pyrénées, mais aussi du sud-est, notamment de la Drôme, du Gard, du Vaucluse, du Var et des Alpes de Haute-Provence.

• **Des fèves** : cultivées en Aquitaine, elles sont également produites en Ethiopie, en Egypte, en Australie et, surtout, en Chine, qui fournit les 2/3 de la production mondiale. On produit également des féveroles destinées à l'alimentation animale.

## LES BIENFAITS DES LÉGUMINEUSES

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (**ANSES**) recommande de « **Consommer moins de viande et davantage de légumineuses** ». Ça n'est plus à prouver, la consommation de lentilles, fèves, pois et autres légumes secs permet un apport conséquent en protéines, fibres, vitamines et minéraux.

En plus d'être conseillé pour la santé de toutes et tous, les légumineuses sont également **bénéfiques à l'environnement**. Elles possèdent une propriété unique dans le monde végétal : **elles fixent l'azote de l'air**. Autrement dit, elles n'ont donc pas besoin d'apports d'engrais azotés, utilisés en masse pour atteindre les plus hauts rendements céréaliers habituels (blé, orge, maïs...).

## CONSEILS & ASTUCES

Comment les consommer ?

- \* En salade (pois chiches, haricots rouges...). En accompagnement des plats principaux.
- \* Mixés comme on le fait en Orient avec les pois chiches pour obtenir du houmous, ou simplement des purées (haricots, lentilles).
- \* En boîte ou bocal (pour ceux qui ne souhaitent pas cuisiner)

## NOS COUPS DE COEUR DU MOMENT

À DÉGUSTER DANS NOS RESTAURANTS

Soupe de lentilles vertes du Puy, royale de foie gras

Lentilles Béluga de la Brie, saucisse de Morteau

Cassolette de lentilles Béluga, bouchée de Lieu demi-sel

Pavé de Cabillaud Skrei Rôti, lentilles noires Béluga, poitrine de porc