



# LES SUPER LÉGUMES SECS : ILS NOUS VEULENT DU BIEN !

Sous le haut patronage du :



# SOMMAIRE

<b>Edito...</b> <b>signé « les super légumes secs »</b> .....	<b>5</b>
<b>Consommation et préparation des légumes secs :</b> <b>de vrais héros dans les cuisines du monde entier</b> .....	<b>6</b>
<b>Les légumes secs,</b> <b>superstars de recettes délicieusement tendances !</b> .....	<b>8</b>
<b>Atouts nutritionnels :</b> <b>les super pouvoirs des légumes secs</b> .....	<b>11</b>
<b>L'aventure fabuleuse des légumes secs :</b> <b>toute une histoire...</b> .....	<b>12</b>
<b>Les légumes secs : du pré à l'assiette,</b> <b>une super production</b> .....	<b>18</b>
<b>Vrai/Faux :</b> <b>pour devenir incollable sur les légumes secs</b> .....	<b>21</b>



LES  
SUPER  
LÉGUMES  
SECS



**Bonjour,**

**Nous sommes les super légumes secs et nous avons décidé de prendre la parole !**

Tout le monde a déjà entendu parler de nous mais sans exactement savoir qui nous sommes, alors que notre joyeuse bande de haricots secs, de lentilles, de pois cassés, de pois chiches et de fèves a longtemps été la base de l'alimentation humaine et l'est encore dans de nombreuses régions.

**En France, nous sommes cultivés et consommés depuis toujours.** Des haricots au nord et sur la côte ouest, aux pois chiches du sud, en passant par les lentilles du centre de la France, notre ancrage territorial est fort.

**Nous côtoyons même les recettes les plus gourmandes** qui profitent de nos super qualités gustatives !

**C'est ainsi, parce que nous sommes présents dans le monde entier, que nous contribuons à une agriculture et à une alimentation durables, que nos ressources gustatives et culinaires sont infinies, que l'ONU a déclaré 2016 « Année internationale des légumineuses » !**

**Qu'est-ce que « l'Année internationale des légumineuses » ?**

La soixante-huitième Assemblée Générale des Nations Unies a proclamé 2016 « Année internationale des légumineuses ». Elle vise à sensibiliser l'opinion publique aux avantages nutritionnels des légumes secs dans le cadre d'une production vivrière durable, à l'appui de la sécurité alimentaire et nutritionnelle. La célébration de cette Année sera une excellente occasion de favoriser des rapprochements dans toute la chaîne de production de manière à mieux exploiter les protéines issues des légumes secs, à renforcer la production de légumes secs à l'échelle mondiale, à tirer un meilleur parti de la rotation de cultures et à trouver des solutions aux problèmes qui se posent dans le commerce des légumes secs.

# CONSOMMATION ET PRÉPARATION DES LÉGUMES SECS : DE VRAIS HÉROS DANS LES CUISINES DU MONDE ENTIER

## AUTREFOIS,

les légumes secs occupaient une place centrale dans le garde-manger des Français. Peu coûteux et se conservant bien, ils apportaient de l'énergie aux paysans travaillant aux champs. Après l'exode rural, ils ont perdu en popularité, notamment au bénéfice de la viande. Mais, les évolutions démographiques comme les contraintes environnementales actuelles favorisent leur retour et les consommateurs redécouvrent leurs atouts en cuisine.

## SOUS QUELLE FORME DÉGUSTONS- NOUS LES LÉGUMES SECS ?

En version originale bien sûr, après trempage et cuisson à la maison, en accompagnement ou dans des plats familiaux mais pas seulement ! En effet, des légumes secs « prêts à consommer » sont aujourd'hui proposés dans de nombreux plats cuisinés, en adéquation avec nos modes de vie : conserves, préparations à réchauffer ou encore salades.

D'après l'INRA<sup>1</sup>, **la consommation de légumes secs** se stabiliserait aujourd'hui autour de **1,42 kg**. Ainsi, au sein de la population adulte, **29,7 %** des Français en mangent.



1. Séminaire « Les légumineuses à graines en alimentation humaine », 8 octobre 2014.



## LE POINT SUR LA CONSOMMATION DE LÉGUMES SECS

Certains légumes secs nécessitent une phase de **trempage**, ainsi qu'un **temps de cuisson** parfois long. Mais, quand on sait que ces deux étapes contribuent à en **booster les propriétés gustatives et nutritionnelles, il y a de quoi relativiser !**

**Le trempage** permet en effet d'améliorer la digestibilité et la disponibilité des nutriments. Il fait également gagner du temps dans la cuisson des légumes secs. Quant à **la méthode**, chacun a la sienne : la base reste toujours de l'eau, certains y ajoutant du sel, du vinaigre de cidre, du citron ou du bicarbonate.

## PETIT TOUR DU MONDE DES UTILISATIONS DE LÉGUMES SECS

Parmi les plats à base de légumes secs, relevant du **patrimoine gastronomique français**, on pense inévitablement au célèbre cassoulet, au petit salé aux lentilles, à la traditionnelle soupe de pois, à la panisse marseillaise et la socca niçoise aux pois chiches, aux fèves au lard...

**Les légumes secs font aussi partie des traditions culinaires de quasiment tous les pays :**

- **Le haricot sec** rouge se retrouve dans le chili con carne du Mexique, tandis que le noir permet de confectionner la feijoada, plat brésilien et que le blanc est l'ingrédient phare de la ribollita, soupe populaire de Toscane.
- **Les lentilles** sont incontournables en Inde à travers le dhal. En Amérique du Nord, elles remplacent la viande dans le hachis Parmentier végétarien, alors qu'au Moyen-Orient, elles sont associées à du riz dans des ragoûts de légumes.
- **Le pois cassé** se marie à de multiples épices et légumes en Inde, constituant le sambar, plat généralement accompagné de riz.
- **Le pois chiche** fait immédiatement penser au houmous et au couscous du Moyen-Orient. On en fait aussi des falafels au Proche-Orient et les Turcs le grignotent rôti à l'apéritif.
- **La fève** au mouton est un classique dans tout le Moyen-Orient. Elle accompagne également le riz pilaf en Azerbaïdjan et sert à faire une sorte de cassoulet espagnol.

# LES LÉGUMES SECS, SUPERSTARS DE RECETTES DÉLICIEUSEMENT TENDANCES !

De l'apéritif au dessert, les légumes secs permettent de réaliser une multitude de recettes, été comme hiver, pour varier les plaisirs au quotidien !

## POUR PIQUE-NIQUER SOUS LE SOLEIL...



Verrines de mogettes, tartare de thon et tomates



Tartine de pois-camole et citron vert (pois-cassés)



Galettes de fèves et aubergines confites



Salade de lentilles vertes du Puy, dés de féta et vinaigrette au miel



Financiers aux amandes et aux pois chiches



Cake en bouchées aux mûres ou framboises (haricots rouges)

## ET SE RÉGALER CET HIVER !



Velouté de « pois et porc » (pois chiches)



Soupe de pois cassés aux fanes de légumes



Coco riz cocos



La bucheronne (fèves)



Pain d'épices aux légumes secs (haricots et lentilles)



Cupcakes de haricots blancs à la confiture

## LE LIVRE A AVOIR POUR CUISINER LES LÉGUMES SECS COMME UN CHEF !

Toutes ces recettes ont été réalisées par Bruno Couderc, cuisinier et formateur, et Caroline Rio, diététicienne-nutritionniste et formatrice. Ils sont co-auteurs, avec Gilles Daveau et Danièle Mischlich, du livre « Savez-vous goûter... les légumes secs? », paru en 2014 aux éditions Presses de l'EHESP (Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique).



Photographies : Kim Jonker



# ATOUTS NUTRITIONNELS : LES SUPER POUVOIRS DES LÉGUMES SECS

Les légumes secs ont de super pouvoirs parmi lesquels des atouts nutritionnels certains qui contribuent au fait qu'ils jouent un rôle central dans le cadre d'une alimentation équilibrée, saine et naturelle.

En effet, haricots, lentilles et pois cassés affichent naturellement **une faible teneur en matières grasses** et sont considérés **sans graisses saturées**. Par ailleurs, tous les légumes secs ont **une faible teneur en sucres** et contiennent des glucides complexes, dont la digestion longue permet une diffusion de l'énergie de manière équilibrée après le repas. De plus, tous sont naturellement **riches en fibres, ainsi qu'en protéines**.

Lentilles et haricots sont également naturellement **source de fer**. De leur côté, haricots et pois chiches procurent du **magnésium**, qui facilite la synthèse de protéines et réduit la fatigue. Quant aux lentilles et aux pois chiches, ils contiennent du **sélénium**. Enfin, les pois chiches sont aussi source de **vitamine B6**. Atout supplémentaire, **les légumes secs ne contiennent pas de gluten**, ils peuvent donc être consommés par les personnes allergiques ou intolérantes.



# L'AVENTURE FABULEUSE DES LÉGUMES SECS : TOUTE UNE HISTOIRE...

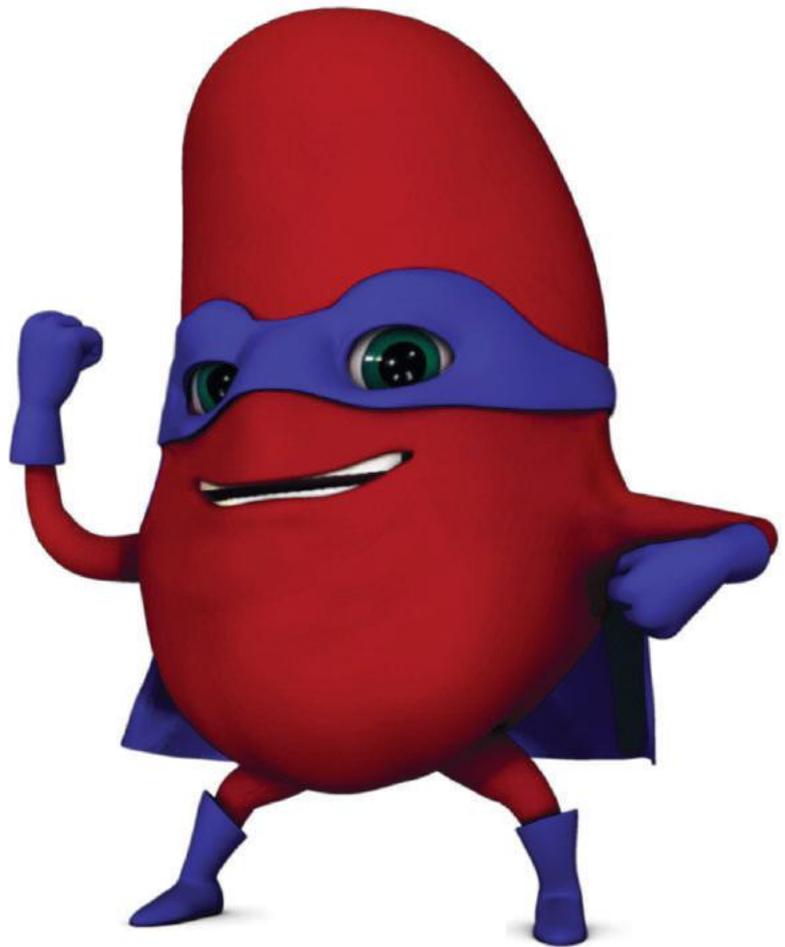
De petite taille, peu fragiles et au poids relativement faible, les légumes secs sont facilement transportables, à travers les océans comme les continents. Leur grande valeur nutritive a également contribué à leur essor.

Laissons-leur la parole afin qu'ils nous racontent chacun leur histoire...



# SUPER HARICOT SEC

Nous sommes **originaires d'Amérique Centrale et du Sud** où nous étions déjà cultivés durant la préhistoire. Avec les grandes explorations et la conquête du Nouveau Monde, nous avons atteint les côtes de l'Europe, puis nous nous sommes développés à partir du XVI<sup>e</sup> siècle sur tous les continents. Appartenant à une famille comptant de très nombreuses variétés, nous nous préparons de multiples façons. Mojetta, flageolet, tarbais, lingot, coco... de quoi varier les plaisirs !



# SUPER LENTILLE



Nous sommes l'un des premiers légumes secs à avoir été cultivés, voici 9 à 10 000 ans. **Venant du Proche-Orient**, nous avons été découvertes en Syrie, avant de nous répandre sur le pourtour méditerranéen et sur les terres européennes. Très appréciées dans l'Égypte des pharaons, nous étions présentes dans les jardins suspendus de Babylone, puis nous nous sommes notamment diffusées en Inde. Au fil des siècles, nous sommes devenues un aliment de base dans de nombreuses régions.

**En France, c'est notre variété de lentilles vertes qui est la star** de la catégorie, tandis que le reste du monde nous consomme essentiellement blondes ou corail.

# SUPER POIS CASSÉ

Découverts voici 10 000 ans, nous sommes nés **en Asie centrale**, du nord-ouest de l'Inde à l'Afghanistan mais on aurait aussi trouvé de nos traces au Proche-Orient, dans le bassin méditerranéen et en Ethiopie. En France, on a retrouvé dans le Languedoc des membres de notre famille dites « graines » datant de 7 000 ans avant notre ère. Notre culture s'est ensuite propagée, notamment dans la vallée du Rhin et jusqu'en Chine, avant d'atteindre l'Amérique au début de la colonisation.



# SUPER POIS CHICHE



Pendant longtemps, on a pensé que nous venions du sud-ouest asiatique mais l'un de nos ancêtres sauvages était **cultivé au VII<sup>e</sup> millénaire avant notre ère en Turquie et, plus généralement, au Proche-Orient.** Rapidement adoptés par l'Inde et l'Asie, nous avons ensuite séduit certaines régions d'Afrique, d'Australie et l'Europe, où nous nous sommes établis par l'intermédiaire des Phéniciens, et enfin, l'Amérique.

# SUPER FÈVE

Datant d'environ 10 000 ans et **supposées originaires de Mésopotamie**, nous avons été l'un des premiers aliments récoltés en grandes quantités. Si les Romains nous célébraient, nous nous sommes répandues en Europe au Moyen Age, avant de partir à la conquête des Amériques. Aujourd'hui, nous sommes consommées dans de nombreux pays et, tout particulièrement en Chine.



# LES LÉGUMES SECS : DU PRÉ À L'ASSIETTE, UNE SUPER PRODUCTION

## SI LES LÉGUMES SECS NOUS ÉTAIENT COMPTÉS : QUELQUES CHIFFRES

### 40 ESPÈCES

de légumes secs et 18 000 variétés environ, cultivées et consommées dans le monde entier.

### 72,5 MILLIONS DE TONNES

produites par an en moyenne à l'échelle internationale (hors soja) entre 2008 et 2012, dont 4 millions pour l'Union européenne où la France représente 29 %.

### 20 000 TONNES

collectées en France au cours des années 2010 avec environ 2 000 producteurs et plus de 30 000 hectares de cultures dédiées à l'alimentation humaine<sup>2</sup>.

### 100 000 TONNES

de légumes secs vendues en 2014 en France, dont 30 653 via l'industrie (50 %), 19 840 via la GMS (32 %) et 11 311 via la RHF (18 %)<sup>3</sup>.

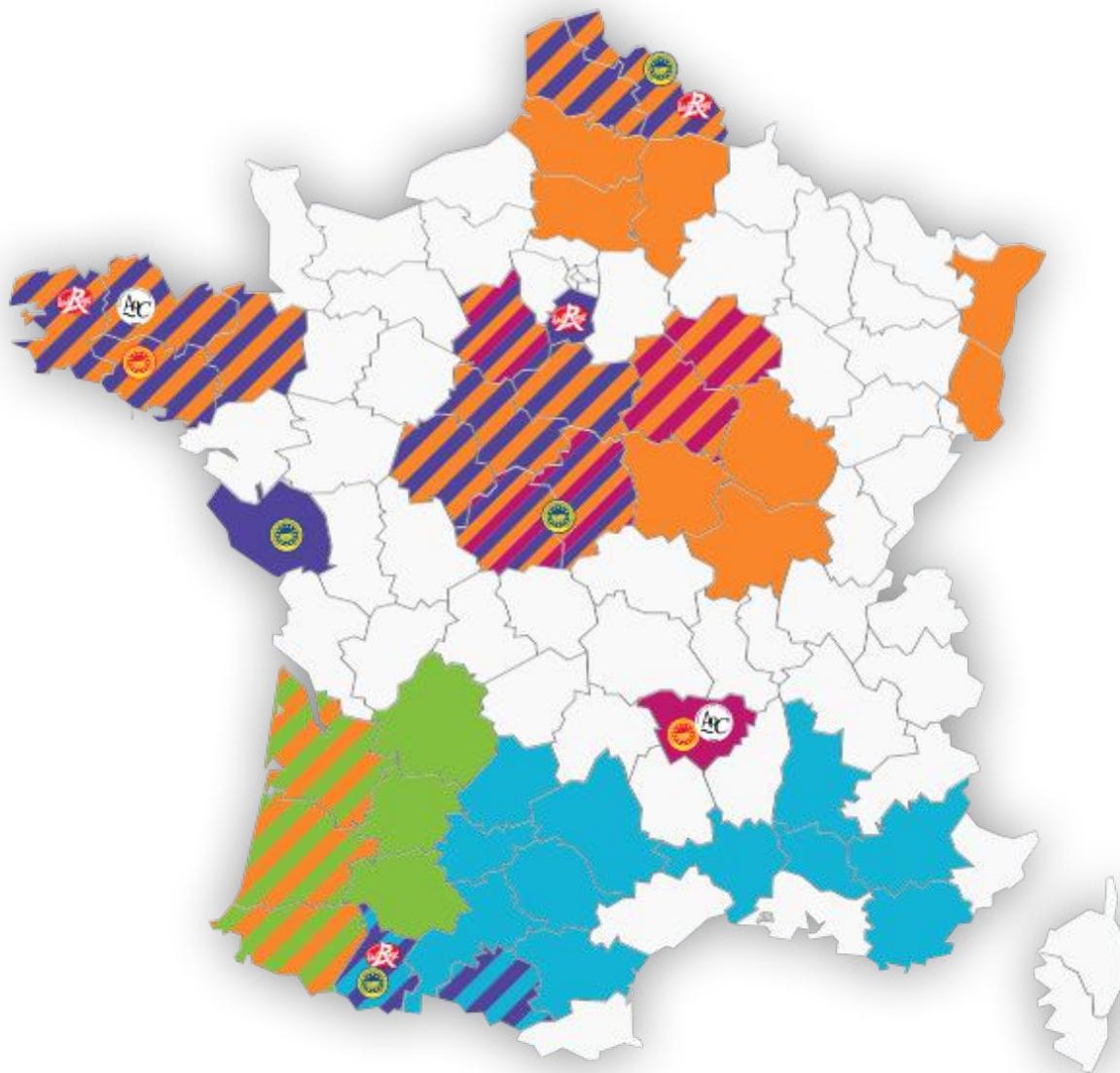
### 1,42 KG

de légumes secs consommés chaque année en moyenne par les Français, qui sont 29,7 % à en manger et, plus précisément, 31,7 % parmi les hommes et 27,9 % parmi les femmes<sup>4</sup>.

2. Terres Univia, Interprofession des Oléagineux et Protéagineux, 2014.

3. ADEPALE, Association des Entreprises de Produits Alimentaires Elaborés, 2014.

4. INRA, séminaire « Les légumineuses à graines en alimentation humaine », 8 octobre 2014.



# LES LÉGUMES SECS : DU PRÉ À L'ASSIETTE, UNE SUPER PRODUCTION

## DE LA RÉCOLTE À LA COMMERCIALISATION...

Une fois les légumes secs récoltés, de multiples étapes s'ensuivent jusqu'à leur mise en vente :

- **La collecte en culture** : achetés à des producteurs, des négociants ou des courtiers, les légumes secs sont tout d'abord stockés.

Ils font alors l'objet d'une désinsectisation, via des traitements éliminant les parasites et insectes (qui aiment aussi les légumes secs !), dans le plus strict respect de la réglementation et donc de la santé des consommateurs.

- **L'usinage et le conditionnement** permettent ensuite de transformer les graines en produits alimentaires prêts à être vendus. Les légumes secs sont rendus propres à la consommation et calibrés avant d'être conditionnés, en fonction des circuits de distribution et des publics ciblés : consommateurs, professionnels ou encore industriels.

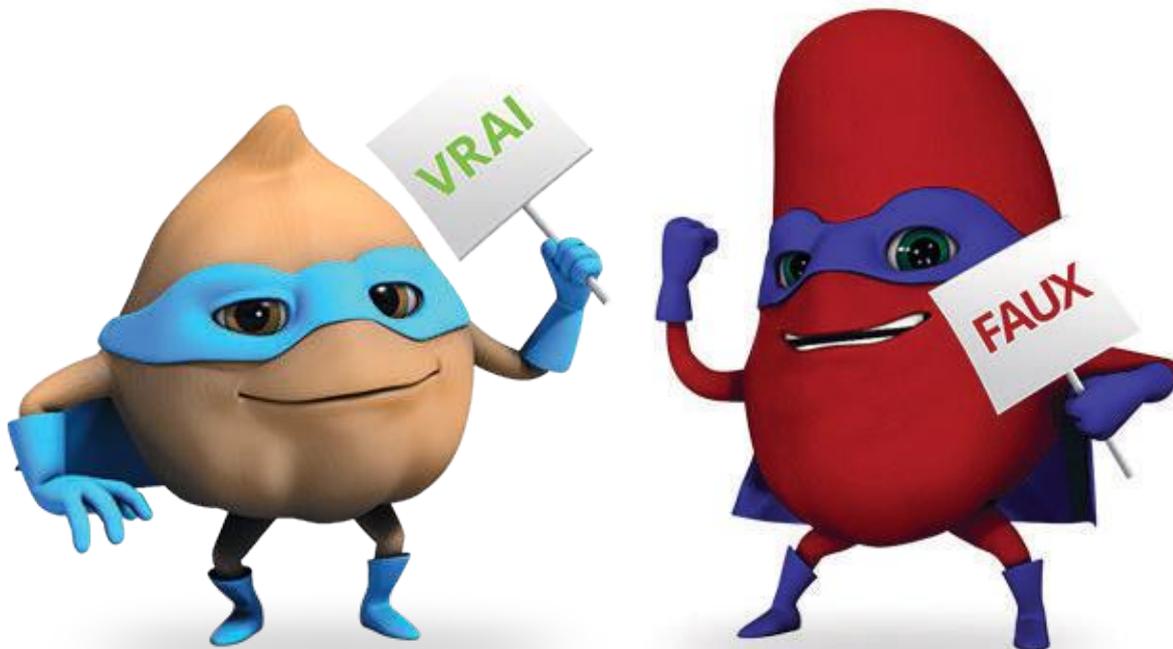
- **La transformation** : cette étape vise principalement à élaborer des conserves, des plats surgelés ou cuisinés, ainsi que diverses préparations facilitant la consommation de légumes secs.

**La France exporte également** une partie de sa production : il s'agit principalement de lentilles à destination de pays de l'Union européenne.

En plus de cultiver des légumes secs, **notre pays en importe également environ 70 à 80 %** des volumes vendus en raison de l'insuffisance quantitative de certaines productions ou encore d'exigences techniques spécifiques (teneur en eau, disponibilité, standard...).



# VRAI/FAUX : POUR DEVENIR INCOLLABLE SUR LES LÉGUMES SECS



## LONGS À CUIRE ? ÇA DÉPEND, PAS FORCÉMENT

Si certaines variétés nécessitent une étape de trempage, il suffit de les disposer dans un bol d'eau le matin ou la veille de leur préparation... puis de les oublier et de vaquer à ses occupations ! D'autres n'en ont pas besoin : les lentilles vertes ou corail, par exemple, cuisent en quelques minutes. De plus, il suffit de plonger ses légumes secs dans une casserole d'eau ou un cuiseur vapeur pour aller encore plus vite et il n'y a quasiment plus rien à faire, si ce n'est les surveiller. Une fois prêts, ils se conservent facilement et se réchauffent rapidement, sans perdre de leur saveur. Il est d'ailleurs possible d'en préparer en quantité, puis de les stocker au réfrigérateur ou de les congeler.

## VRAI/FAUX : POUR DEVENIR INCOLLABLE SUR LES LÉGUMES SECS

### SOURCE D'INCONFORT DIGESTIF ? SAUF SI ON CONNAÎT LEURS PETITS SECRETS.

Chez certaines personnes, les légumes secs favorisent la production et l'accumulation de gaz au niveau colique, générant des flatulences. Ce phénomène est attribué aux alpha-galactosides, présents dans la plupart des graines. La bonne nouvelle, c'est qu'ils peuvent être en grande partie éliminés, en faisant tremper les légumes secs et en y ajoutant du bicarbonate ou des aromates (romarin, bouquet garni, sauge...).

### ET LES ENFANTS ? ILS VONT ADORER LES COULEURS DANS L'ASSIETTE.

Pour faire apprécier les légumes secs aux plus jeunes, il suffit d'un peu d'imagination, comme avec n'importe quel aliment ! Ils découvriront ainsi toutes leurs saveurs dans une salade de pois chiches à l'orientale, un onctueux velouté de lentilles, une purée gourmande de pois cassés...

### TROP RICHES ? NON, DE VRAIS PARTENAIRES BIEN-ÊTRE !

Les légumes secs sont l'une des meilleures sources de protéines végétales, complémentaires à celles issues des céréales, grâce à leurs acides aminés indispensables à l'organisme. Ils contiennent également des glucides, des fibres, des minéraux (comme le fer, le magnésium ou encore le sélénium) et des vitamines (B6 en particulier). Enfin, la quasi-totalité des légumes secs affiche naturellement une faible teneur en matières grasses (notamment en graisses saturées), ainsi qu'en sucres.





Fédération Nationale des Légumes Secs

**Fondée en 1945, la Fédération Nationale des Légumes Secs (FNLS) se veut le porte-parole des principaux acteurs de ce marché en France.** Son objectif est de représenter ses membres auprès des instances publiques (politiques, réglementaires, etc.), de mettre en place des actions contribuant au développement de leur secteur, enfin, de les accompagner au quotidien (information, conseil).

La FNLS est membre de l'Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Elaborés, ou ADEPALE (FIAC), les Entreprises du Traiteur Frais (Les ETF), les Entreprises des Glaces et Surgelés (les EGS), le Syndicat de Fabricants de végétaux frais Prêts À l'Emploi (SFPAE) et le Syndicat de la Rizerie Française (SRF).

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA FNLS**

[www.legume-sec.com](http://www.legume-sec.com)



**SERVICE PRESSE FNLS**  
**Sarah Martel / Raphaël Touchet**

s.martel@kingcom.fr - r.touchet@kingcom.fr  
T : 01 80 06 90 95 - 01 80 06 87 08

 Kingcom.fr  Agencekingcom2  @kingcom