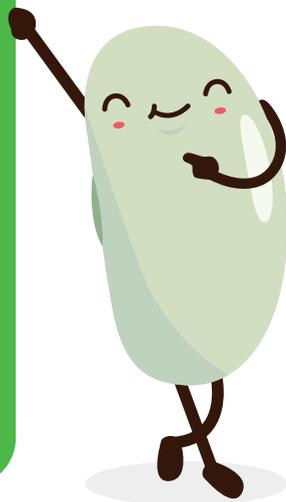


Fabuleuses légumineuses



Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

On distingue les légumineuses (ou les légumes secs) des légumes verts. Les légumineuses sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Il y existe trois grandes catégories de légumineuses : **les lentilles** (vertes, corail, noires, etc.), **les haricots** (blancs, rouges, noirs, fèves, etc.) et les **pois secs** (pois chiches, pois cassés, etc.). Tu l'auras compris, la famille est vaste et les cousins nombreux.



Quel bénéfice pour la santé ?

Les légumineuses sont une alternative bon marché aux protéines animales. Elles sont en effet une incroyable source de protéines et regorgent d'éléments nutritifs. Les protéines qu'elles contiennent représentent environ 20 à 25% de leur poids, soit le double par rapport au blé et le triple du riz.

Les légumineuses ont une faible teneur en matières grasses et, au contraire, une forte teneur en fibres solubles. Elles peuvent ainsi contribuer à faire baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie. En raison de ces qualités, elles sont recommandées par les organismes de santé dans le traitement des maladies cardiaques ou du diabète. Elles ont également montré qu'elles aidaient à lutter contre l'obésité.

Les légumineuses ont une faible teneur en graisses et ne contiennent pas de cholestérol. Elles sont une source conséquente de fibres alimentaires. Comme elles ne contiennent pas de gluten, elles constituent un aliment idéal pour les personnes qui y sont intolérantes. De plus, elles sont riches en minéraux, en vitamine B, en fer et en zinc qui jouent un rôle déterminant au niveau d'une bonne santé.

[Sources FAO et IFLA]

Quel intérêt pour l'environnement ?

Les légumineuses sont des plantes dont les propriétés fixatrices d'azote accroissent la fertilité des sols, ce qui permet d'améliorer et de renforcer la productivité des terres agricoles. En utilisant des légumineuses pour les cultures, les agriculteurs favorisent également la biodiversité agricole et la biodiversité des sols, tout en évitant les parasites et les maladies nuisibles.

Elles peuvent également contribuer à l'atténuation des effets du changement climatique en réduisant la dépendance à l'égard des engrais synthétiques utilisés pour introduire artificiellement de l'azote dans le sol. Des gaz à effet de serre sont libérés au cours de la fabrication et de l'utilisation de ces engrais et leur emploi excessif peut nuire à l'environnement. Les légumineuses, elles, fixent naturellement l'azote atmosphérique dans le sol et, dans certains cas, mobilisent le phosphore contenu dans le sol, réduisant ainsi de manière significative les besoins en engrais synthétiques.



La production des légumineuses est très économe en eau, notamment si on la compare aux autres sources de protéines. Par exemple, la production de lentilles nécessite 50 litres d'eau par kilo. Inversement, il faut 4 325 litres d'eau pour produire un kilo de volaille et 13 000 litres d'eau pour produire un kilo de viande de bœuf. La faible empreinte hydrique des légumineuses en fait un choix de culture intelligent, et plus particulièrement dans les zones et dans les régions sujettes à la sécheresse.

[Sources FAO et IFLA]

Et en Alsace ?

Certaines légumineuses sont cultivées en Alsace : les lentilles et pois chiches. L'objectif : favoriser le changement des pratiques agricoles avec la mise en place de nouvelles productions respectueuses de la ressource en eau.

Combien de producteurs aujourd'hui ?

Entre 15 et 20 producteurs.

Sur quelle superficie ?

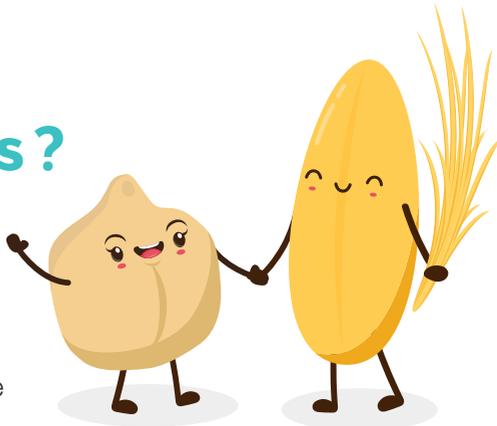
Entre 15 et 20 hectares cultivés en 2020. 25 à 60 hectares devraient être cultivés en 2021 ; une augmentation des surfaces en adéquation avec les besoins du marché.

[Source IFLA]

Et si tu cuisiniais des légumineuses ?

Les céréales (riz, blé, millet, avoine, etc.) et les légumineuses sont deux groupes d'aliments d'origine végétale qui contiennent des protéines en quantité intéressante. Seul problème : les protéines des céréales manquent de lysine, quand celles des légumineuses sont pauvres en acides aminés soufrés.

La bonne nouvelle c'est qu'en associant les deux, les acides aminés manquants des uns seront comblés par les acides aminés présents dans les autres. On recommande de doser 2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses pour une complémentarité parfaite.



Quelques idées d'associations judicieuses pour un parfait équilibre des protéines :

- > Riz/lentilles,
- > Semoule/pois chiche,
- > Riz/haricots rouges,
- > Quinoa/lentilles corail

Des recettes "classiques" revisitées :

- > **Spaghetti bolo aux lentilles corails**
plaisiretequilibre.wordpress.com/2020/01/27/bolognaise-de-lentilles-corail
- > **Chili sin carne**
www.cuisineaz.com/recettes/chili-sin-carne-84680.aspx
- > **Burger au steak de lentilles**
www.cuisineaz.com/recettes/burger-vegetarien-aux-lentilles-99843.aspx
- > **Couscous aux pois chiche et légumes**
www.cuisineaz.com/recettes/couscous-aux-fois-chiches-et-legumes-65980.aspx

Des recettes originales :

- > **Le dahl de lentilles corails**
[www.cuisineaz.com/recettes/dahl-de-lentilles-corail-84966.aspx /](http://www.cuisineaz.com/recettes/dahl-de-lentilles-corail-84966.aspx/)
- > **La moussaka aux lentilles**
www.ptitchef.com/recettes/entree/moussaka-de-lentilles-corail-et-aubergines-fid-1142273
- > **Cari de chou-fleur aux pois chiches**
www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/cari-de-chou-fleur-aux-fois-chiches
- > **Pâtes aux légumes et aux haricots blancs**
www.coupdepouce.com/cuisine/plats-principaux/recette/pates-aux-legumes-et-aux-haricots-blancs