

Fabuleuses Légumineuses



Initiée en 2021 par la Collectivité européenne d'Alsace, l'opération « **Fabuleuses légumineuses** » est organisée depuis 2024 conjointement par la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg, la Collectivité Européenne d'Alsace et la Région Grand Est, en collaboration avec de nombreuses collectivités locales, établissements de restauration collective et magasins de grande distribution. Durant cette opération événement, les établissements se mobilisent pour proposer des menus savoureux et originaux contenant des légumineuses locales et/ou bio.

À l'occasion de sa 2^{ème} édition partenariale, plus de 100 000 personnes ont (re)découvert le bon goût des légumineuses, mais aussi les producteurs et productrices qui s'engagent de plus en plus nombreux dans cette pratique agricole en Grand Est, ainsi que les cuisiniers et cuisinières qui prennent plaisir à sublimer ces petits légumes secs.

Découvrez de nombreuses recettes sur www.mangerbouger.fr

 **ALSACE**
Collectivité européenne

COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE
Place du Quartier Blanc
67694 STRASBOURG cedex 9
100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

→ Direction Éducation et Jeunesse / Service collèges
Courriel: colleges@alsace.eu

Adaptation et impression CEA / LC / © Shutterstock / Janvier 2026



Fabuleuses Légumineuses



**BON POUR
bien grandir**

Les Légumineuses, c'est BON pour la santé le goût l'environnement !





Qu'est-ce qu'une légumineuse ?

Les légumineuses, ou «légumes secs», sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Il en existe trois grandes catégories : les lentilles (vertes, corail, etc.), les haricots (blancs, rouges, noirs, fèves, etc.) et les pois secs (pois chiches, pois cassés, etc.).

Quel intérêt pour l'environnement ?

Cultiver des légumineuses favorise la biodiversité agricole et la biodiversité des sols, tout en évitant les parasites et les maladies. Les légumineuses sont capables de fixer dans le sol l'azote atmosphérique, ce qui permet d'améliorer la qualité des sols et ainsi de limiter l'apport d'engrais chimique. La production des légumineuses est très économique en eau par rapport à d'autres types d'aliments. C'est un choix de culture intelligent afin de faire face aux périodes de sécheresse.



Quel bénéfice pour la santé ?

Diversifier les sources de protéines en intégrant celles des végétaux permet d'équilibrer les apports totaux en nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Les légumineuses contiennent des protéines tout en étant pauvres en graisses. Riches en fibres et donc rassasiantes, plusieurs études ont montré qu'elles sont aussi intéressantes pour leur apport en glucides complexes, sources d'énergie. Elles contribuent également à faire baisser le cholestérol, à contrôler la glycémie et sont donc intéressantes pour prévenir les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité. Elles regorgent d'éléments nutritifs essentiels : minéraux, vitamines B, fer, zinc...



lentilles



pois chiches



pois cassés



haricots



Et en Grand Est ?

La culture de légumineuses en Grand Est est en plein essor : elle permet de favoriser le changement des pratiques agricoles. Cela concerne surtout la lentille et le pois chiche : le Grand Est est par exemple la première région productrice de lentilles avec plus de 8 000 ha cultivés. Cette surface augmente progressivement afin de proposer aux habitantes et habitants de la région des aliments locaux et abordables, bons pour la santé et pour l'environnement. Le soja est également bien implanté. Il sert notamment à la fabrication de boissons végétales.



Comment cuisiner les légumineuses ?

Les légumineuses se prêtent à de nombreuses recettes partout dans le monde. Qu'elles soient accompagnées de légumes, de céréales, de poisson ou de viande, il y en a pour tous les goûts. Lorsqu'elles sont achetées sèches, un trempage de plusieurs heures peut être nécessaire. Les plus pressés trouveront leur bonheur dans les légumineuses en conserve, prêtes à l'emploi et conservant toutes leurs qualités, ou dans les légumineuses ne nécessitant pas de trempage comme les lentilles. Les farines de légumineuses, sans gluten, sont aussi délicieuses dans de nombreuses recettes !

