

After
Work n°1



La légumineuse, aliment du futur ?

Ou comment réinventer les
légumineuses...



La grande famille des légumineuses : histoire, marchés, limites d'usage

1

La grande familles des Légumineuses



2

Les légumineuses sous toutes leurs formes



3

Le marché des légumineuses



4

Les limites d'usage



5

Contribution aux enjeux agro-écologiques



6

Le métissage et l'exotisme, une source d'inspiration



7

Protéines végétales : des solutions nutritionnelles



8

Bio, vegan, sans gluten : les nouveaux régimes



9

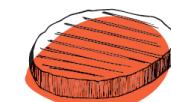
Nouveautés sur le marché

NEW



10

Dégustez-les à chaque instant de votre journée



La grande famille des légumineuses : *histoire, marchés, limites d'usage*

1

La grande famille des Légumineuses



La grande famille des *Fabacées*, couramment appelée *Légumineuses* pour ses fruits ou *Papilionacées* pour la forme des fleurs, regroupe plus de 3 700 espèces de plantes dont le fruit est une gousse.



La soixante-huitième Assemblée générale des Nations Unies a proclamé 2016 Année internationale des légumineuses.

Ambition : *sensibiliser l'opinion publique aux avantages nutritionnels des légumineuses 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 légumineuses, à renforcer la production de légumineuses 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 légumineuses.*

Le savez-vous ?

La fève :

L'Antiquité et le Moyen-âge marquent l'âge d'or de la fève. On la mange fraîche ou sèche, facile à conserver, elle devient la base de beaucoup de plats populaires (ragoûts, potées, purées). Le cassoulet, plat totem du Sud-Ouest, se cuisine d'abord avec de la fève. A présent, ce plat se nomme Fevoulet. Petit à petit, ce légume est tombé en désuétude, détrônée par le haricot et la pomme de terre. Véritable légume de printemps, on trouve des fèves fraîches à partir du mois de mars. La fève possède les qualités nutritionnelles des légumineuses : riche en protéine (teneur : 5 à 6 %), en glucide (10%), en fibres et en micronutriments (Vitamines B5 et B9). Sa valeur calorique est de 340 calories pour 100 g.



Les haricots :

Le haricot est probablement originaire des Amériques. On attribue sa domestication à deux zones différentes : l'Amérique Centrale (Mexique, Guatemala), les Andes (Colombie, Venezuela, Equateur, Pérou, Bolivie, Chili, Argentine). *La circulation des biens et des personnes à cette époque étant relativement limitée, les populations d'indiens de chacune de ces 3 zones ont développés des types cultivés très différents, répondant chacun à des utilisations, des goûts et des méthodes de cultures différentes. Une formidable diversité de variétés a donc été créée il y a bien longtemps avec des variétés naines, à rames, à grains blancs ou colorés, petits ou gros...* Les grains de haricots étaient une monnaie d'échange entre les Aztèques et les Incas. Christophe Colomb a été vraisemblablement le premier (ou plutôt sans doute ses compagnons de voyages) à trouver des champs de haricots à Cuba en 1492. Les Espagnols vont également largement contribuer à la diffusion des haricots en Europe. *L'histoire dit que c'est Catherine de Médicis qui reçut des haricots des Papes Léon X et Clément VII et les a rapidement diffusés en France, parmi lesquels les lingots, haricot de Soisson et autres haricots grains.* Les haricots sont riches en glucides et protéines et en micronutriments (potassium) et en vitamines (B9, carotène). En France on produit plus d'une vingtaine de variétés de haricots dont 3 sous signe officiels de qualité : Coco de Paimpol (AOC), haricot tarbais (IGP et Label rouge), le Mogette de Vendée (LR).



Le savez-vous ?

La grande famille des Légumineuses

Les pois

Au commencement, les pois étaient consommés secs. Originaire probablement du Moyen-Orient comme la lentille, ce légume est vieux de 10 000 ans. Le petit pois frais nous vient d'Italie, au 16^{ème} siècle. En France, il sera introduit à la cours de Versailles et deviendra l'une des gourmandises du roi Louis XIV. L'engouement entraînera un vrai phénomène de mode. *Mme de Maintenon dans une lettre adressée au Cardinal de Noailles, datée du 16 mai 1696, écrit : « Le chapitre des pois dure toujours. L'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore sont les trois points que nos princes traitent depuis quatre jours. Il y a des dames, après avoir soupé avec le roi et bien soupé, trouvent des pois chez elles pour en manger avant de se coucher, au risque d'une indigestion. C'est une mode, une fureur et l'une suit l'autre ».* Les pois cassés sont des petits pois arrivés à maturité, débarrassés de la peau et séchés : ce qui explique l'effet cassé en deux. Il est inutile de les faire tremper avant cuisson.

Le pois chiche est particulièrement populaire en Inde ainsi que dans les pays musulmans (ou sous influence musulmane historique). Il s'agit d'un aliment intégré dans de nombreux plats populaires au Moyen-Orient, en Egypte, en Afrique du nord, en Espagne, en Sicile. Ce sont les explorateurs espagnols qui ont répandu sa culture dans le monde, particulièrement en Amérique latine. La farine des pois chiches est populaire en Inde, où on la nomme *besan*. En Afghanistan et en Iran, on se sert de cette farine pour faire des biscuits. En Europe, des pois chiches torréfiés ont été utilisés lors de la Seconde Guerre mondiale pour remplacer le café.



Les lentilles

La lentille, originaire du Moyen-Orient, est probablement un des plus anciens légumes cultivé par l'homme (près de 10 000 ans). Elle a été cultivée dans la Haute Antiquité et certaines découvertes illustrent sa présence dans de nombreux sites préhistoriques notamment en Syrie. Le musée de Louvre possède trois exemplaires non cuits donc intacts d'une lentille proche du « lentillon de la Champagne », provenant de tombeaux égyptiens. Souvent associé au plat du pauvre, la lentille n'est pas toujours dans l'histoire de la gastronomie, associée à la cuisine populaire. Dès le 17^{ème} siècle, dans des écrits de référence, la lentille est associée aux poissons, aux gibiers, au veau ou à l'agneau. De tous les légumes secs, la lentille est celui qui a le mieux traversé le temps. Probablement parce qu'elle est de préparation facile contrairement aux autres qui exigent plusieurs heures de trempage. Même si le petit salé aux lentilles, plat totem auvergnat, reste un classique de la cuisine traditionnelle, de grands cuisiniers contemporains, comme Joël Robuchon, ont su lui redonner certaines lettres de noblesse et lui promettre un avenir radieux. Pour lui, l'avenir viendra des Indes, et notamment, de la créativité de la cuisine végétarienne. En ouvrant un atelier à Bombay, il déclare en 2013 : « *on n'imagine pas combien un simple plat de lentilles, de pois chiches, de courgettes ou de soja peut être grand... Aujourd'hui, je suis un apprenti, je recommence à zéro* ». L'innovation est donc peut-être dans le métissage et l'exotisme ! « La lentille verte du Puy » est le premier légume à bénéficier d'une appellation d'origine contrôlée (1960). La lentille verte du Berry obtiendra un label rouge et un IGP.

La principale force de la famille des lentilles est probablement sa magnifique palette de couleurs, véritable source d'inspiration.



Le soja

En France, le soja est principalement connu pour sa place dans la nourriture animale et son intérêt de substitution de la viande dans un régime végétarien ou végétalien. La mondialisation offre un terrain de jeu infini, grâce à la circulation des hommes et des aliments. **Le métissage ne permet pas simplement d'élargir le champ de ses références culinaires, mais il permet également de créer de nouveaux particularismes.** Comme le souligne Eric Roux, dans une enquête sur le contenu des placards en cuisine, « *il est très intéressant de remarquer que 21% des personnes qui ont répondu à notre enquête possèdent de la sauce soja. Un faisceau de faits amène certainement ces particuliers à acheter et utiliser cette sauce soja très éloignée de nos habitudes alimentaires. Disponibilités dans tous types de commerces, habitudes dans les restaurants dits chinois ou japonais de sauce soja à disposition, diffusion par les médias de recettes et d'utilisations dans une cuisine dite de fusion ou simplement par fréquentation de personnes d'origine asiatique, font que la sauce soja est de fait un élément de nos possibilités culinaires.* » Ainsi un produit, à l'origine très éloigné des références culinaires françaises, finit par devenir un incontournable, naturel du quotidien : une intégration réussit !

Le soja est la première graine oléagineuse produite dans le monde. Quant à l'huile de soja, qui représente 18% de la graine, elle est la deuxième huile végétale produite après l'huile de palme. La culture du soja s'est rapidement développée en Amérique latine. Au Brésil, qui est devenu un acteur majeur du marché, la production a presque doublé au cours des années 2000. L'Argentine a choisi dès 1996 le soja OGM, qui couvre à présent la quasi-totalité des champs de soja, comme aux États-Unis. La culture intensive de soja en Amérique latine a conduit à une multiplication par cinq de la production mondiale en 40 ans. La production européenne de soja est attendue aux environs de 1,51 Mt cette année (+27 %). La récolte française est annoncée à 0,22 Mt (+96 %).



Et le haricot Mungo

La petite graine verte est originaire d'Inde. La farine produite à partir de mungo est utilisée dans la préparation de crêpes indiennes traditionnelles, les *Pesarattu*. En Chine, il rentre dans la composition des nouilles et des vermicelles. On le confond souvent avec le soja. À la différence du haricot mungo, le soja ne peut être consommé qu'après transformation. On consomme aussi bien le germe cuit que la jeune poussée crue. 1 kg de graines donne au bout de quelques jours jusqu'à 4 kg de poussées ! Peu calorique, il renferme fibres et en antioxydants.



Les légumineuses sous toutes leurs formes



La conservation des légumineuses peut se faire de multiples façons : en conserve, sous vide, secs, surgelés...

Certains modes offrent des intérêts indéniables qui pourraient être davantage utilisés pour les légumineuses.

La conservation sous vide ou surgelé permet une utilisation simple et rapide pour le consommateur. Ce sont des modes de conservations pratiques. Pourtant, peu de variétés existent sous ces modes de conservation.





Les farines

La majorité des légumineuses existent sous forme de farines (lentilles, pois chiche, pois cassés, lupin...)



Les graines germées

Les légumineuses germées sont une bonne source de vitamines et minéraux. Il est possible de les faire germer soi-même ou de les acheter germées.

Les produits transformés

Les pâtes aux pois cassés, les chips aux lentilles ... ce sont des nouveautés que l'on trouve de plus en plus dans les rayons (majoritairement enseigne bio).



Les plats préparés

Les gammes sont très larges : plats traditionnels ou exotiques (cassoulet, chili con carne, couscous, tajine...) ; des salades, des soupes, des tartinades (houmous), préparations spécifiques (steak végétal)



Les flocons

Comme les farines, il existe une multitude de flocons de légumineuses : pois chiche, pois cassés, azukis... Ils sont précuits donc ne nécessitent pas de nouvelle cuisson ni trempage !



Observations



- Beaucoup de produits « labélisés bio » ;
- Peu de produits non cuisinés prêt-à-préparer (4^{ème} gamme) ;
- Des méthodes variées de conservation existent, mais toutes ne sont pas pleinement exploitées ;
- Les consommateurs ne connaissent pas toute la gamme des produits transformés existantes, peu de transfert entre le marché des produits bio et le marché conventionnel.

Le marché des légumineuses



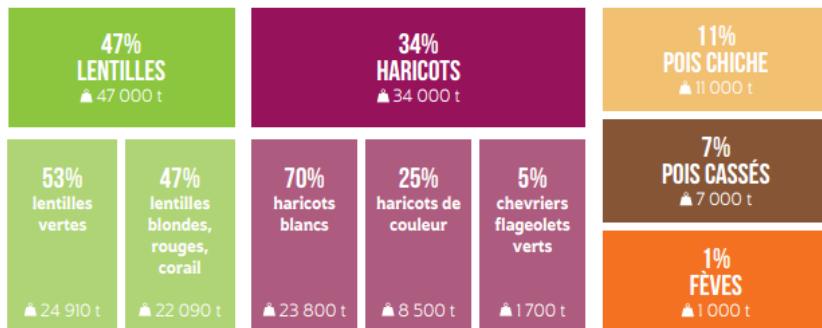
La consommation française de légumes secs a beaucoup diminué au cours du 20ème siècle passant de 7,3 à 1,4 kg/personne et par an entre 1920 et 1985. Actuellement la consommation est stable à 1,7kg.

LES VENTES DE LÉGUMES SECS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

Selon les statistiques de la FNLS, en 2014, les ventes de légumes secs usinés/conditionnés en France atteignaient 100 000 tonnes de vrac sec, dont :



Le détail de ces ventes par variété de légumes secs, toujours en 2014, se ventilait de la manière suivante :



Les 3 formes d'achats majoritaires sont les graines entières crues (notamment les lentilles), les conserves de légumes secs (presque la moitié pour les haricots blancs) et les plats préparés à base de légumineuses (pour les deux tiers : le cassoulet).

La consommation de légumineuses (en moyenne par an et par personne)...

- ... en France est de 1,7 kg
- ... en Europe est de 3,9 kg
- ... dans le monde est de 5,9 kg

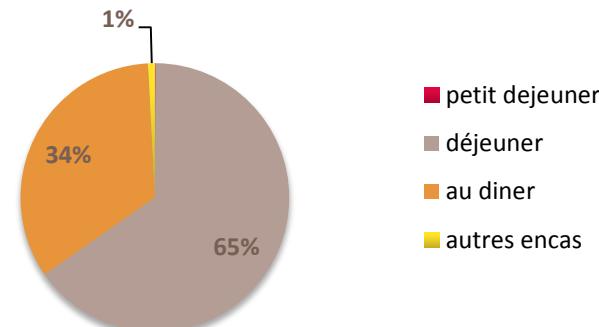
En France, la consommation des légumineuses se fait essentiellement **le midi** (65%).

La grande majorité (75,5%) des légumineuses est consommée **à domicile**, contre 20% hors foyer.

Une large majorité des légumineuses (75,7%) sont consommé **la semaine**, et 24,3% le weekend.

Les hommes consomment davantage de légumes secs (31,7%) que les femmes (27,9%).

Moments de consommation des légumes secs



La légumineuse peut, associée à une céréale, se substituer à un apport protidique d'origine animale. Certains ménages déclarent éviter de consommer de la viande en semaine sur le repas du soir. Nous pouvons faire l'hypothèse que le marché de la consommation à domicile sur le repas du soir est amené à se développer. Ainsi que le marché de la restauration collective (repas de midi) avec le développement des plats végétariens.

Les limites d'usage

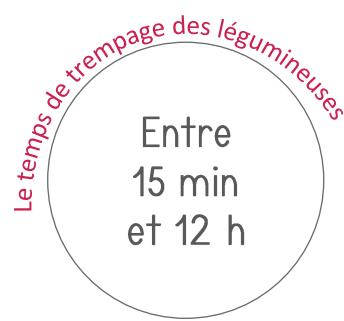


La légumineuse victime de sa réputation !

Je n'ai pas le temps ! C'est trop compliqué !

Un ménage consacre en moyenne **36 minutes** par jour en semaine et **1h10 par jour le week-end** à la préparation des repas.

La majorité des légumineuses exigent un temps de trempage de minimum 8 à 12 h et un temps de cuisson élevé. Hormis la lentille qui garde un temps de préparation acceptable, consommer des légumineuses nécessite de l'organisation !



Flatulences et ballonnements : coupable de troubles gastriques ?

La plupart des légumes secs sont source d'inconfort digestif. Ces problèmes digestifs sont dus à la présence de fibres (notamment alpha-galactoside) et de la pellicule qui enveloppe les graines des légumineuses. Certaines légumineuses sont plus digestes que d'autres : lentilles, petit pois, pois cassés.

Certaines personnes déclarent éviter de consommer des légumineuses au repas de midi pour prévenir les éventuels troubles gastriques l'après-midi.

Neutralisation des inhibiteurs d'enzymes, contenu dans les graines ils sont là pour empêcher la germination. Chez l'Homme il entrave le travail des enzymes digestives ce qui provoque des troubles digestifs et une mauvaise assimilation des minéraux et des vitamines.

Amélioration de la digestibilité : l'amidon et les protéines sont des molécules complexes difficiles à digérer, le trempage améliore leur digestibilité.

Intérêts de faire tremper les légumes secs

Réduction du taux d'acide pythique contenu dans les graines qui empêche l'humain d'assimiler certains minéraux.

Augmentation de la teneur en vitamines par le trempage, de bonnes enzymes apparaissent et augmentent la teneur en vitamines B.

Est-il vrai qu'elles font grossir ?

Début des années 70, le régime Atkins arrivera à convaincre 15 millions d'individus de supprimer les glucides (riz, pâtes, pommes de terre, pain, fruits, légumineuses, sucreries...). Cette mode va contribuer à diaboliser toutes formes de sucre et inscrire dans l'imaginaire des consommateurs l'équation : légumes secs = prise de poids !

Grâce à leur grande richesse en fibres et en protéines, ces graines contribuent à la régulation de la faim et la satiété et permettent le drainage des graisses excédentaires. Les légumineuses participent à un bon équilibre alimentaire. De plus, de nombreuses études ont prouvé l'efficacité d'un régime favorisant les aliments à faible index glycémique pour stabiliser la satiété. Or les index glycémiques des légumineuses (sauf les fèves) sont très bas.

Tout est affaire d'équilibre !



Tradition et gastronomie(s) régionale(s)...

Les légumineuses sont également très liées aux plats de gastronomies régionales. Des recettes souvent perçues comme figées inscrites dans la tradition. Elles peuvent pourtant être de vraies sources d'inspiration et d'innovation.

Exemple : le cassoulet, plat totem du Sud-Ouest repensé et revisité...



Un cassoulet se présentant avec des boulettes croustillantes d'haricots blancs et des nems farcis des viandes confites, avec une sauce au vin rouge. Réalisation primée lors du concours « Les Jeunes Toques de l'Appétisé » en collaboration avec l'UPPIA - laconserve.com



Le plat du pauvre...

Aliment rassasiant, d'un prix modique, souvent associé à des recettes de plats populaires, la légumineuse est souvent associé à l'image du « plat du pauvre ».



Le soja, est-il OGM ?



Une majorité des français reste hostile aux organismes génétiquement modifiés (OGM), en particulier lorsqu'ils rentrent dans l'alimentation humaine. Cette hostilité est aujourd'hui bien étayée par la littérature. Dans une étude sur les comportements d'achat, Bernard Ruffieux, de l'INRA de Grenoble, a pu comparer deux situations : situation d'achat « aveugle » et en situations de plus en plus « informée ». Il a montré que 35 % des consommateurs n'achètent plus un produit précédemment acheté quand on leur dit qu'il contient des OGM. Parmi les personnes qui achètent le produit contenant des OGM, 42 % ont une propension à payer moindre que pour le produit traditionnel et 23 % sont indifférents, voire favorables. La traçabilité devient donc un enjeu d'acceptabilité. Sur le soja tout particulièrement, il est important de garantir une production française sans OGM.

Comment réinventer les légumineuses ?



Contribution à la transition agro-écologique



Des alternatives à l'utilisation de ces engrais, minéraux ou organiques. La culture des légumineuses est une de ces solutions : non seulement leur culture ne nécessite aucun apport azoté, mais, de plus, la fixation d'azote atmosphérique qu'elles assurent rend le sol sur lequel elles poussent plus fertile pour la culture suivante. La culture des légumineuses permet donc une baisse notable de l'utilisation des engrais azotés.

Diversifier les grandes cultures pour réduire les intrants de synthèse et augmenter l'efficience énergétique des productions, pour une agriculture durable.



Cultiver les légumineuses permet de **réduire la consommation globale d'azote** donc d'alléger la consommation d'énergie fossile et d'émission de gaz à effet de serre.

Les légumineuses sont des « engrais verts » : **elles fertilisent naturellement les sols et sont très utilisées dans la rotation des cultures.** La culture des légumineuses ne nécessite pas d'apport azoté et fixe l'azote dans le sol, ce qui permet de **réduire les apports en engrais pour la culture suivante**

Jusqu'à la fin des années 70, toutes les productions de légumineuses à graines étaient regroupées sous la dénomination « légumes secs de plein champ » dans les statistiques agricoles officielles. Désormais, les légumineuses à graines se répartissent dans différentes catégories dans la Statistique Agricole Annuelle de l'Agreste, selon une terminologie juridique qui diffère de la classification botanique :

- ✓ les protéagineux, regroupant pois protéagineux, féveroles et lupins,
- ✓ les oléagineux, incluant le soja,
- ✓ les légumes secs regroupant pois chiche, lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés,
- ✓ les légumes à cosses regroupant petits pois frais, haricots verts, haricots à écosser et haricots demi-secs.

La réglementation européenne, quant à elle, distingue :

- ✓ les protéagineux, regroupant pois protéagineux, féveroles et lupins (Règlement COM n°1765/92),
- ✓ les oléagineux, incluant le soja (Règlement CEE n°136/66),
- ✓ les légumes à grains, comprenant lentilles, pois chiche et vesces (Règlement CEE n°136/66).

Le métissage et l'exotisme, une source d'inspiration



Inde, Afrique, Amérique Latine : entre couleurs & saveurs...



La création d'une plateforme d'innovation pour le développement de la filière des légumineuses alimentaires à la coopérative Sidi Ayad (Moulay Driss Zerhoun- Maroc) est au cœur d'un atelier organisé du 17 au 21 mars au Centre régional de la recherche agronomique (CRRA) de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) de Meknès. «S'inscrivant dans le cadre de l'Initiative maroco-indienne pour le développement des légumineuses alimentaires, ce projet de plateforme d'innovation est destiné aux agriculteurs ainsi qu'aux différents collaborateurs et acteurs sociaux et économiques qui interviennent dans la chaîne de production des légumineuses alimentaires. Il porte sur la mise en place d'un cadre approprié pour l'accompagnement et le transfert des technologies, l'échange des meilleurs outils de gouvernance et de recherche et développement, ainsi que le partage des solutions innovantes en vue de valoriser la filière des légumineuses alimentaires», explique Nourredine Bahri, du CRRA de Meknès. -



Protéines végétales : des solutions nutritionnelles



Les légumineuses : un très bon apport protidique !

En moyenne, les légumes secs contiennent 7,5% de protéines. Mais les teneurs sont très variables selon les variétés. Les plus pauvres en protéines sont les fèves (5,8%) et les plus riches sont les pois chiches (8,9%).

Trois types de protéines composent les légumes secs : les albumines, les globulines et les prolamines, parmi lesquels on retrouve 3 des 8 acides aminés essentiels : la lysine, méthionine et la cystéine. Les légumes secs sont riches en lysine et faibles en méthionine contrairement aux céréales : **associer les deux permet donc une bonne complémentarité et un excellent apport protidique.**

Les légumineuses apportent aussi des glucides (en moyenne 15 %), des fibres en bonne quantité (environ 7 %), des minéraux (potassium, magnésium) et leur teneur en vitamine du groupe B est très intéressante.



Les femmes enceintes ont besoin de vitamine B9 (folates) pour le bon développement du fœtus. Les légumineuses sont une très bonne source de vitamines du groupe B. Elles apportent aussi du fer, des minéraux et protéines indispensables au bébé et à la future maman.



Les sportifs ont un besoin protidique plus élevé. De nouveaux produits à base de légumineuses arrivent sur le marché pour les aider à couvrir leurs besoins.



Les personnes hospitalisées, malades (cancer, SIDA) et les personnes âgées sont souvent dites « **dénutries** » lorsque les besoins énergétiques de l'organisme ne sont pas couverts par les apports nutritionnels. Ces personnes ont **besoin de compléments alimentaires sous forme de petites portions, faciles à mâcher et à digérer, riches en énergie et en protéines**. Les légumineuses par leur teneur en protéines, leurs couleurs, et leurs diversités sont un atout !



Les personnes atteintes du diabète de type 2 doivent surveiller leur glycémie (taux de sucre dans le sang). Les légumineuses ont un indice glycémique bas et une teneur en fibres élevée ce qui permet un bon équilibre glycémique et assure également un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

Bio, végétarien, sans gluten : les nouveaux régimes



Le régime sans gluten

Les personnes atteintes de la maladie cœliaque (intolérantes au gluten) ne peuvent pas consommer de blé, d'avoine, de seigle et d'orge. Une alternative à cette famille de céréales peut être trouvée grâce aux légumineuses. Sous forme de farine, en préparation, les légumineuses sont un très bon compromis et donnent du goût et de la couleur !



Le régime végétarien/ végétalien



Les personnes végétariennes ne mangent ni viande, ni poisson ni sous-produits des abattoirs comme la gélatine ou la présure.

Les personnes végétaliennes excluent aussi le lait et les œufs.

Les végétaliens/végétariens consomment donc des fruits, légumes, céréales et des légumes secs. Afin d'éviter les carences et avoir un bon apport en protéines végétales, ces consommateurs doivent faire des choix judicieux en matière d'alimentation. La consommation en légumes secs est indispensable pour leur apport en protéines végétales. Ils sont donc à la recherche de produits pratiques, bons, et de bonne qualité nutritionnelle et organoleptique.

Le bio



49% des Français consomment au moins un produit labellisé bio une fois par mois, un marché en pleine progression. Consommateurs de produits bios ont l'habitude de consommer régulièrement des légumineuses. Dans les magasins spécialisés (la vie claire, biocoop) et les rayons bio des GMS les gammes s'agrandissent. Sur ces marchés spécifiques, les consommateurs sont à la recherche de nouveautés et de produits innovants.



En découvrant le soja et ses atouts nutritionnels et environnementaux, l'entreprise « Soja Sun » a inventé en 1988 le dessert à base de graine de soja. Aujourd'hui la marque Sojasun se décline en une quarantaine de références de desserts, boissons, plats et aides culinaires à base de soja.

NEW



Céréales du petit-déjeuner

Des céréales à base de haricots, pois chiches et fèves de corail : ça existe !

De nouvelles gammes de produits du petit-déjeuner apparaissent aux Etats-Unis et au Canada.

http://www.darefoods.com/ca_fr/whats-new



Snacking et barres de céréales

Les consommateurs sont à la recherche d'encas hyper protéinés faciles à consommer, pratiques et qui procurent une sensation de satiété quasi immédiate.

De nouveaux produits apparaissent à base de légumineuses, notamment aux Etats-Unis. On remarque que les dimensions « santé » et « naturel » sont souvent mises en avant sur le packaging de ces produits.

Ces produits n'existent pas encore sur le marché français, mais de nombreuses recettes sont consultables sur des blogs « sans gluten » ou « spécial sportif ».

Nouveautés sur le marché



Grignotage et apéro !

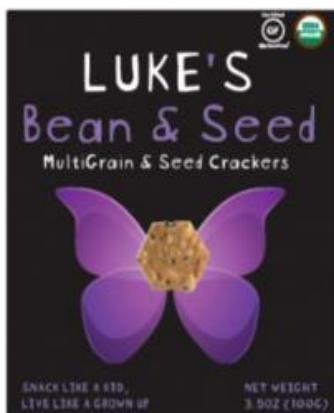


De nouveaux produits apparaissent dans les rayons de l'apéritif : chips aux lentilles ou aux pois chiches ... Ils sont sans gluten et ont un apport nutritionnel intéressant. Certains sont aromatisés au chili.

Le chef niçois Luc Salsedo lance ses "Socca Chip's", de fines lamelles croquantes à la farine de pois chiche, bientôt vendues en grande distribution et en épicerie fine.



Crackers



Une grande gamme de crackers à base de légumineuses existe !

On les trouve pour le moment essentiellement aux Etats-Unis, en Angleterre et au Canada.



Verrines apéritives

Un kit pour verrines à base de légumineuses : des crèmes de lentilles et de pois cassés, associées à du pesto, de la tapenade et des tomates.

Le kit comprend les verrines et les petites cuillères ! (6€ les 12) par Vivien Paillé.





- Un sachet hermétique zippé, refermable avec doseur ;
- Un packaging coloré, support de marketing, PLV et recettes pédagogiques ;
- Une cuisson rapide sans trempage ;
- Une facilité de mise en linéaire (les sachets tiennent debout et sont «packbordables»).



Repas végétarien

Un repas végétarien, prêt- à-consommer avec un bon équilibre céréales / légumineuses pour un apport protidique idéal !

3 variétés :

- Boulghour/quinoa/pois chiches
- Riz/lentilles/petits pois
- Epautre/boulghour/soja

Des couleurs et de la praticité !

La gamme « Geste saveur » de l'entreprise **Jardins du Midi** propose des assortiments de légumes secs très colorés et complémentaires qui ne nécessitent pas de trempage ! On retrouve ces sachets au rayon frais des fruits et légumes. Prochainement, l'entreprise prévoit d'élargir sa gamme.

" Cette gamme a été conçue pour renouveler l'image des légumes secs, proposer une nouvelle façon de les cuisiner, rajeunir la cible des consommateurs et leur apporter des réponses sur la qualité et la praticité des légumes secs. " Serge Faruch, directeur marketing du groupe Mandar

Les flocons, une gamme à explorer

Ces nouvelles variétés de flocons précuits pratiques... Une bonne nouvelle pour les gourmands pressés, mais néanmoins soucieux de leur santé : le flocon est la forme la plus proche et la moins dégradée du grain entier, sa valeur nutritionnelle est donc sensiblement la même.

Ne nécessitent pas de trempage et peuvent intégrer de nombreuses recettes : galettes végétales, boulettes, gâteaux... Ils sont peu diffusés en dehors du marché biologique et végétal





A Lyon, deux jeunes ingénieurs diplômés de l'ISARA ont lancé « Ici & Là », jeune entreprise agroalimentaire orientée innovation. Lauréat du concours Agropole 2014.

Leur idée : développer une offre de produits à base de légumineuses, rapides à préparer, et faciles à intégrer dans nos habitudes alimentaires. Steak de lentilles vertes, boulettes de haricots blancs, nuggets de pois chiches ...

Leurs valeurs : Concernés par l'environnement, les nouveaux régimes alimentaires et la mutation des comportements de vie, notre ambition est simple :

- ✓ s'inscrire au cœur d'une démarche innovante et responsable pour que les papilles s'éveillent à d'autres expériences,
- ✓ ancrer durablement notre alimentation dans nos territoires,
- ✓ démocratiser la consommation de produits riches en protéines végétales.

L'entreprise est aujourd'hui un acteur dynamique sur le secteur de la restauration collective.

<http://www.iel-innovation.fr/>



Nouveautés sur le marché

NUGGETS

collection

POIS CHICHES



EXISTE AUSSI EN VERSION :



collection
LENTILLES
VERTES



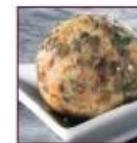
collection
HARICOTS
BLANCS

> FONDANT À CŒUR
> CROUSTILLANT
EN SURFACE

collection

HARICOTS BLANCS

EXISTE AUSSI EN VERSION :



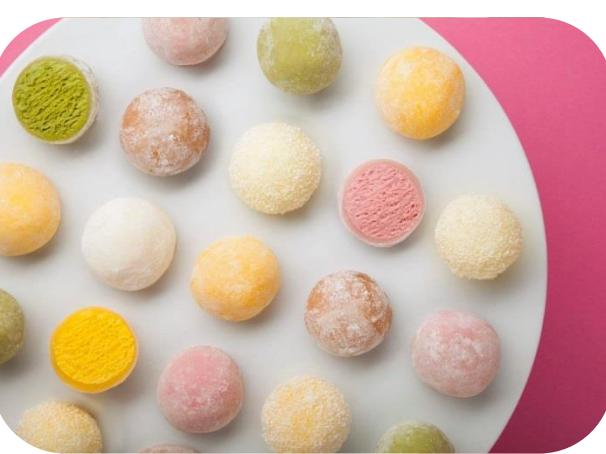
collection
LENTILLES
VERTES



collection
POIS
CHICHES

> FORMAT
LUDIQUE
ET PRATIQUE





Les mochis

Ce sont de petits gâteaux au goût sucré de forme sphérique. Ils sont fabriqués à base de riz gluant cuit et écrasé qui forme une pâte gluante. C'est une recette d'origine chinoise qui s'est répandue au japon : les mochis sont dégustés lors de grandes occasions et notamment lors des fêtes du Nouvel An.

Traditionnellement, le cœur des mochis est fait de pâte de haricots rouges ou de soja.



L'entreprise « Little Moons » a lancé une gamme de mochis disponible en GMS. Ils sont constitués d'un cœur glacé aux saveurs variés : noix de coco, mangue,

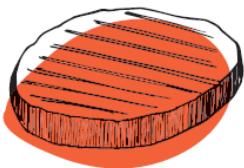
Les Pocky Azuki

Ces « Pocky Cruch » sont recouverts de chocolat au lait et incrustés de morceaux de haricots rouges de Hokkaido.

Ils sont disponibles en GMS au Japon parmi toute une gamme de « pocky ». Ils sont vendus environ 2€40. On regrettera leur goût surprenant à la fraise... ;-)



Dégustez-les à chaque instant de votre journée



Instant matinal...



Matin douceur, Réveil savoureux au cœur de pois chiche

Pétale tendre, Rosée fondante de betterave et sa barrière de corail

Éveil sucré, Petit jour moelleux de lentilles vertes et exotisme à la banane

Petites craquantes, Lueurs croustillantes aux pépites chiche



Déjeuner sur le pouce...



Effet bonne-mine, Bigarré grillé lentilles et légumes du soleil

Coup de blush, Demi-jour en mousseline de légumineuse

Miss lentillesse, Éclats bariolés de lentilles en salade



Apéritif entre amis...



Les surprenantes, Malices onctueuses, soyeuses ou satinées de légumineuses

La précieuse, Moelleux de pampilles et ses petits pois

La danseuse, Enrouli, déroulé souple et tonique de petits pois lentilles

Les brillantes, Croquants pailletés au pois chiche et sa suite « spice girls »





PLUS QUE DES LÉGUMES, DES L[ÉG]UMINEUSES !



PLUS QUE DES LÉGUMES, DES L[ÉG]UMINEUSES !

Les sources

Ouvrages, dossiers presse et articles

- ✓ Pointereau Philippe, (2001), *Légumineuses : quels enjeux écologiques ?* Courrier de l'environnement de l'INRA n° 44.
- ✓ INCA 2, 2009, *Etude Individuelle Nationale des consommations Alimentaires 2006-2007*, Rapport de l'AFSSA.
- ✓ Vidal Valérie, (2007), Ces oubliées, les légumineuses, Echobio n° 8.
- ✓ Daniel Ricard, 2007, « Le renouveau des productions agroalimentaires de qualité. Le cas des lentilles blondes en France et en Italie » in *109 Terroirs : caractérisation, développement territorial et gouvernance*, 109. <http://mediterranee.revues.org/89>
- ✓ Waligora Cécile, Tefu Thierry, (2008), Légumineuses : il est urgent de les réhabiliter, techniques culturelles simplifiées, n°48.
- ✓ Mayalen Zubillaga, 2009, « Pourquoi j'aime les légumineuses », *la pensée du Midi, Acte Sud*, N° 27, pages 216 – 218.
- ✓ Commissariat général au développement durable, (2009), La relance des légumineuses dans le cadre d'un plan protéine : quels bénéfices environnementaux ? Etudes & documents, n°15.
- ✓ Carrefours de l'innovation agronomique 2010, Légumineuses et agriculture durable, INRA, innovations agronomiques, 1-24.
- ✓ Emilie Fredot, 2012, *Connaissance des aliments : Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*, Broch.
- ✓ Marie-Benoît MAGRINI & Stéphane WALRAND, 2014, *Contextes et enjeux pour les légumineuses à graines en alimentation humaine*, INRA, disponible sur : <https://inra-dam-front-resources-cdn.brainsonic.com/ressources/afile/263287-097d8-resource-benefices-nutritionnels-de-la-consommation-de-legumineuses chez-lhomme-etat-des-connaissances.html>
- ✓ Marie Cadoux, (2015), *2016 : Année des légumineuses*, , LSA commerce & commercialisation, disponible sur : http://www.lsa-conso.fr/2016-annee-des-legumineuses_228087
- ✓ Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, *2016 : Année internationale des légumineuses*, (FAO), disponible sur : <http://www.fao.org/pulses-2016/about/fr/>
- ✓ Colloque (2015), « Les légumineuses, pour des systèmes agricoles et alimentaires durables » du 14 décembre 2015, Alim'agri, disponible sur : <http://agriculture.gouv.fr/colloque-les-legumineuses-pour-des-systemes-agricoles-et-alimentaires-durables-du-14-decembre-2015>
- ✓ Tendances Nutrition – fils d'actu des dernières innovations nutritionnelles, disponible sur : http://www.tendances-nutrition.com/?page_id=1025
- ✓ Danielle Dubroc, « Approche contrastive de la rhétorique pour la vente de produits : agroalimentaires (espagnol et français): exemple de la lentille » <http://www.unizar.es/aelfe2006/ALEFE06/2.%20didactics/39.pdf>
- ✓ Anne Schneider, Christian Huyghe, (2015) , *Les légumineuses pour des synthèses agricoles et alimentaires durables*, Éditions Quæ.
- ✓ Cyrielle Denhartigh, Nicolas Metayer, (2015), *Diagnostic des filières de légumineuses à destination de l'alimentation humaine en France - Intérêt environnemental et perspectives de développement*, mars 2015.
- ✓ Ministère de l'Agriculture de l'Agroalimentaire et de la forêt, Plan protéines végétales pour la France 2014-2015.
- ✓ ADEME, Cultiver des légumineuses : pour réduire l'utilisation d'intrants de synthèse, Agriculture & Environnement, www.ademe.fr
- ✓ Gravel Karine, Effets de la consommation de légumineuses sur les composantes de syndrome métabolique chez la Femme, Mémoire 2010.
- ✓ Schneider Anne, Huyghe Christian, (2015), *Les légumineuses pour des systèmes agricoles et alimentaires durables*, Editions Quæ.
- ✓ Fédération nationale des légumes secs, (2016), *Les super légumes secs : ils nous veulent du bien !*, dossier de presse 2016, sous le patronage du ministère de l'agriculture et l'agroalimentaire et la forêt.

Sites Web

- ✓ <http://www.lavieclaire.com/la-vie-bio/cereales-legumineuses-oleagineuses.html>
- ✓ Lentille verte du puy AOP : <http://www.lalentillevertedupuy.com/le-terroir-c10.html>
- ✓ Site Interfel : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/haricots-pois-legumes-secs-graines-germees-legumineuses/lentille/les-varietes>
- ✓ http://www.natureetprogres.org/revue_nature_progres/articles/article35.pdf
- ✓ <http://fabophile.fr/index.php/fr/histoire/>
- ✓ <http://www.culture-nutrition.com/2014/01/10/les-pates-aux-legumineuses-ou-comment-rendre-aux-feculents-limage-sante-quils-meritent/>
- ✓ http://www.iel-innovation.fr/?page_id=9
- ✓ <http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Les-chips-se-passent-de-pommes-de-terre-24428>
- ✓ <http://www.processalimentaire.com/Ingredients/C-zon-se-met-aux-graines-germees-27460>