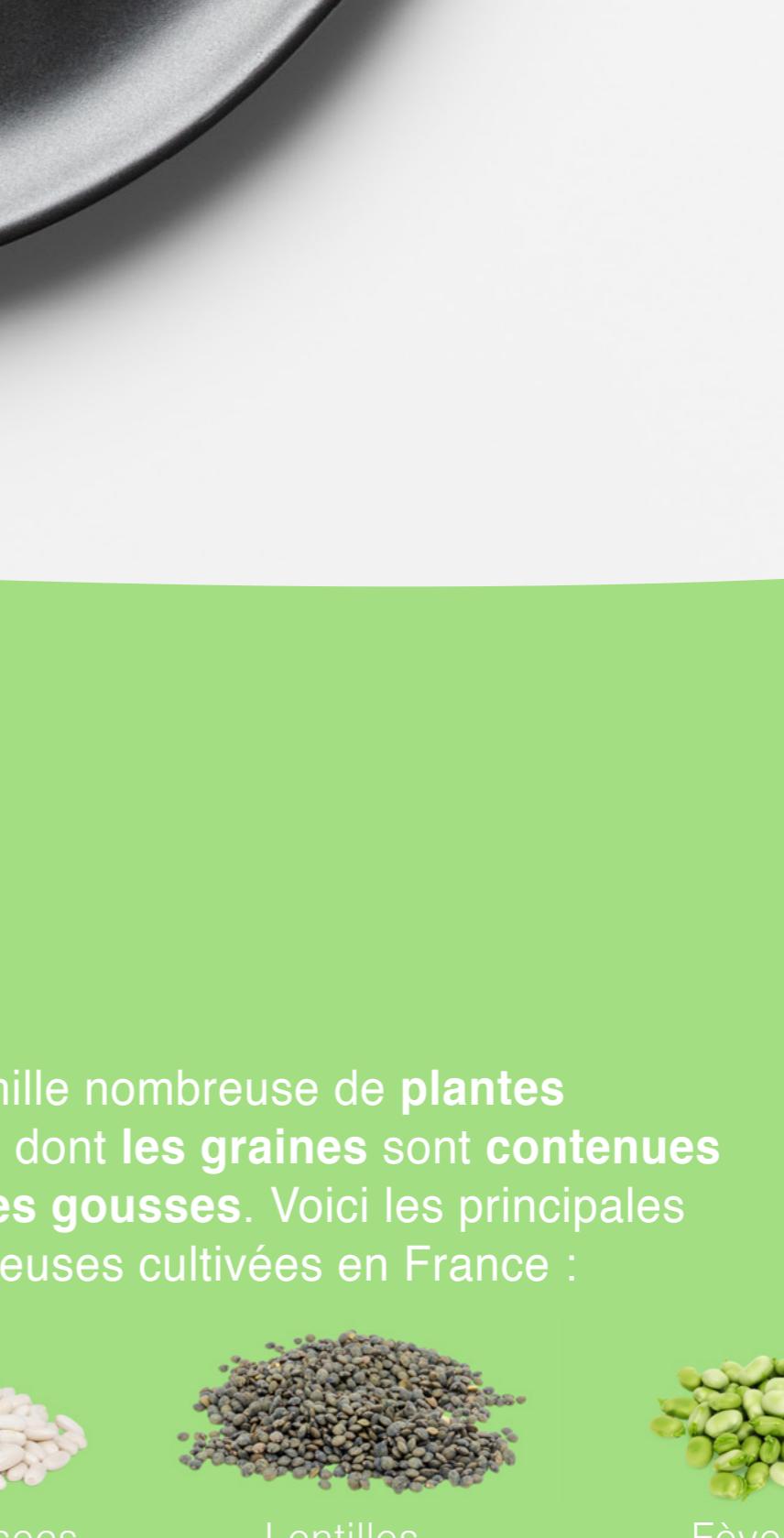


INVITER DE NOUVELLES SAVEURS À VOTRE TABLE ?

Une idée légumineuse !

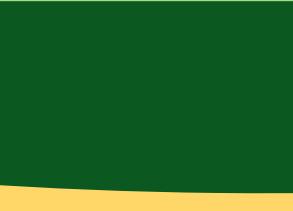
LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS
FÉVEROLES - LUPINS



1 Les légumineuses kézako ?

IL EXISTE
20 000
ESPÈCES
DE LÉGUMINEUSES
DANS LE MONDE

Une famille nombreuse de plantes à fleurs dont les graines sont contenues dans des goussettes. Voici les principales légumineuses cultivées en France :



2 Pour toutes les envies

Au petit-déjeuner, déjeuner, goûter, apéritif, dîner...
Une infinité de recettes sucrées et salées, faciles et gourmandes,
qui respectent tous les régimes alimentaires.

61%

DES CONSOMMATEURS
DE LÉGUMINEUSES DISENT
APPRÉCIER LEUR GÔUT

Source : Etude Crédoc mai 2021



3 Plein de formes différentes

Tellement faciles à conserver, il est possible de consommer des légumineuses toute l'année. On les trouve dans tous les commerces sous une grande diversité de formes.



À cuisiner sèches, fraîches, en conserve, surgelées
et à savourer en plats cuisinés.

4 De multiples bienfaits

Des apports nutritionnels qui participent au bon fonctionnement de notre corps :

VITAMINES

MINÉRAUX

FIBRES

ACIDES AMINÉS
ESSENTIELS

PROTÉINES

Illustration : David Japy-Genty

5 Un plus pour la planète

Les légumineuses captent l'azote dans l'air et le fixent dans la terre.
Résultat : moins d'engrais de synthèse utilisés donc moins d'émissions de gaz à effet de serre.

L'ENVIRONNEMENT
EST LA 2 ÈME
PRÉOCCUPATION
DES FRANÇAIS

Source : Etude Crédoc mai 2021

AZOTE
ATMOSPHERIQUE

ENRICHISSEMENT
DES SOLS

2e

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

Financé par :



l'interprofession des huiles et protéines végétales

6 Où est-ce que ça pousse ?

On retrouve en France une très grande diversité de légumineuses !

PRINCIPALES RÉGIONS DE PRODUCTION DE LÉGUMINEUSES

Appellation d'origine protégée

Indication Géographique Protégée

Label Rouge

Lupins

Haricots secs

Fèves

Pois chiches

Lentilles

Pois cassés

Source : legume-sec.com

7 Une famille très ancienne

Cultivées depuis des millénaires, on les retrouve dans de nombreux plats aux quatre coins de la planète.

LA PRODUCTION MONDIALE
DE LÉGUMINEUSES⁽¹⁾
(EN MILLION DE TONNES)

23,15 Mt en Inde**

1,17 Mt en France*

+80 Mt dans le monde***

(1) Production de soja incluse

Sources : (*) Terres Univia 2020 (***) Ministère de l'économie, des finances et de la relance 2020 (**) Étude de Babobank

Sur les différents continents
les légumineuses ont été,
avec les céréales,
la base de l'alimentation
des civilisations pendant
des milliers d'années...

Source : legume-sec.com

Illustration : David Japy-Genty

Terres Univia

l'interprofession des huiles et protéines végétales

l'interprofession des huiles et protéines végétales