

INVITER DE NOUVELLES SAVEURS À VOTRE TABLE ?

Une idée légumineuse !

LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS
FÈVEROLES - 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 gousses. Voici les principales
légumineuses cultivées en France :



Haricots secs



Lentilles



Fèves



Lupins



Pois chiches



Pois cassés

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 GOÛT

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

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 : Étude Crédoc mai 2021



6 Où est-ce que ça pousse ?

On retrouve en France une très grande diversité de légumineuses !

PRINCIPALES RÉGIONS DE PRODUCTION DE LÉGUMINEUSES

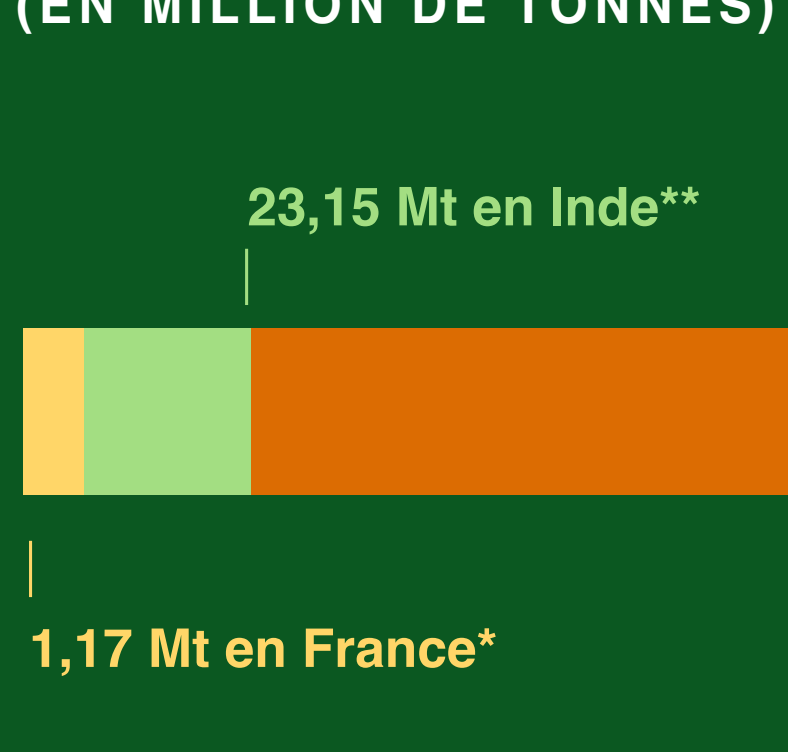


Source : legume-sec.com

7 Une famille très ancienne

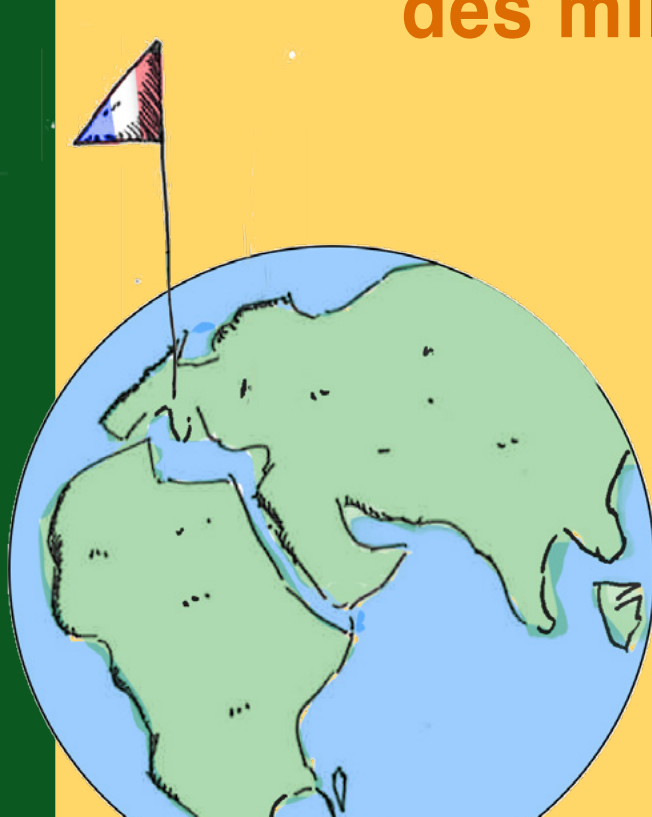
Cultivées depuis des millénaires, on les retrouve
dans de nombreux plats aux quatre coins de la planète.

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



(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...



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

Financé par :

