



HAL
open science

Les légumineuses : quand la lentille devient sexy

Amandine Robert, Françoise Simon-Plas, Gérard Duc

► **To cite this version:**

Amandine Robert, Françoise Simon-Plas, Gérard Duc. Les légumineuses : quand la lentille devient sexy. Le Bien Public, 2016, 29 Mai 2016, pp.2. hal-02632860

HAL Id: hal-02632860

<https://hal.inrae.fr/hal-02632860v1>

Submitted on 27 May 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

DIJON SANTÉ

Les légumineuses : qu

Le temps d'un colloque, qui durera deux jours, mardi et mercredi, Dijon deviendra la capitale mondiale des pois chiches et des lentilles. Quelle idée d'organiser les premières Rencontres francophones sur les légumineuses en Côte-d'Or ? D'abord parce que le sujet est un enjeu de santé publique majeur, car les protéines végétales pourraient bien être l'aliment du futur : sain, nourrissant, à moindre coût. Mais aussi parce que notre terre d'élevage et d'agriculture gagnerait à développer ces cultures qui lui assureraient une autonomie. Dernier argument, l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), qui organise l'événement, est à la pointe en matière de légumineuses. L'idée de ces rencontres est de réunir 260 personnes, de 16 pays différents. Ensemble, elles étudieront la meilleure façon de promouvoir ces plantes presque miraculeuses, de l'optimisation de la graine, à la dégustation, en passant par la transformation et le packaging. Trois axes seront abordés. D'abord la recherche et le développement : comment maîtriser la sélection des plantes et créer des variétés plus performantes. Puis comment renforcer les atouts des légumineuses dans les cultures. Et enfin, il faudra étudier les débouchés sur les marchés. Mais pourquoi les ancestrales lentilles deviennent-elles aussi sexy ?



■ Françoise Simon-Plas, présidente de l'Inra, estime que la culture des légumineuses redonnerait de l'autonomie et de la durabilité aux élevages et aux cultures. Photo Amandine ROBERT

Rédaction de Côte-d'Or
7 boulevard Chanoine-Kir
21000 Dijon

Téléphone
Rédaction : 03.80.42.42.42

Mail
redaction21@lebienpublic.fr

Web
www.bienpublic.com

Facebook
https://www.facebook.com/
BienPublic21

Amandine Robert

RECETTES

■ En entrée, un velouté frais

Ingrédients : 300 g de haricots blancs, 1 oignon moyen, 1 poireau, 1 pomme de terre moyenne, 5 ou 6 gousses d'ail pelées et entières, 1 carotte, 1 bouillon de poule.

Préparation : faire tremper les haricots blancs pendant une nuit et les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres. Les égoutter. Faire revenir les haricots, les légumes coupés et un peu d'huile d'olive à feu doux pendant quelques minutes, puis ajouter le bouillon de poule. Couvrir et faire bouillir 10 à 15 minutes. Ajouter sel et poivre. Laisser refroidir.

■ En plat, de savoureuses falafels

Ingrédients : 2 bols de pois chiches secs, 1 petit oignon émincé grossièrement, ¼ de bol de persil haché, 3 à 5 gousses d'ail, 1 ½ cs (cuillère à soupe) de farine, 1 ¾ cc (cuillère à café) de sel,

2 cc de cumin, 1 cc de coriandre moulue, ¼ de cc de poivre, sésame (facultatif), huile pour frire.

Préparation : laisser les pois chiches tremper dans un grand bol d'eau pendant 24 heures. Mixer ensemble les pois chiches bien égouttés (mais toujours crus), l'oignon, les gousses d'ail, le persil, la farine, le sel, le cumin, la coriandre moulue, le poivre noir. Verser le mélange dans un bol et laisser sous couverture plastique au frigo pendant 1 ou 2 heures. Avec les mains mouillées, former des boules rondes ou petites galettes.

Faire frire les falafels dans l'huile de friture et laisser dorer, de chaque côté, pendant 2 ou 3 minutes. Égoutter.

■ En dessert, une mousse au chocolat originale

Ingrédients : 130 ml de jus de pois chiches récupéré d'une boîte ou d'un

bocal. 2 cc de sucre blond de canne. 2 ou 3 gouttes de jus de citron. 200 g de chocolat pâtisier.

150 g de crème de soja. 50 g de compote de pommes.

Préparation : verser le jus de pois chiches et le sucre dans le bol du batteur. Fouetter à vitesse modérée pendant 5 minutes. Quand les blancs commencent à monter, ajouter le jus de citron afin de stabiliser la mousse et augmenter la vitesse des fouets jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter la crème de soja et la compote de pommes. Mixer l'ensemble finement. Incorporer les blancs en neige au mélange chocolaté à l'aide d'une spatule souple. Verser dans des ramequins individuels et placer au frais 4 heures avant de déguster.

2%

En France et même en Côte d'Or, c'est le pourcentage de légumineuses produites. « C'est trop peu, nous devons faire beaucoup mieux car les coûts agroécologique et économique sont moindres », analyse Françoise Simon-Plas, présidente de l'Inra.

5 000

C'est le nombre d'échantillons de légumineuses, recueillis dans le monde entier, présents dans la collection de l'Inra.

and la lentille devient sexy

Pourquoi ont-elles tout bon ?

L'autonomie pour nos élevages

Depuis la crise du soja en 1973, la nourriture de nos vaches est principalement importée des États-Unis ou du Canada. « Il faut des plantes adaptées aux conditions françaises pour que l'on puisse produire nos propres pois, féveroles et autres lupins », explique Gérard Duc, chercheur à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra). Cette solution d'autonomie protéique est étudiée par les scientifiques dijonnais. « Nous travaillons au niveau de la recherche et de la mise au point de nouvelles variétés. Nous déterminons la composition des graines et leur valeur d'utilisation. »

Un système agroécologique gagnant-gagnant

Toutes les légumineuses ont en commun une bactérie qui s'installe sur leurs racines. Se met alors en place un échange de bons procédés entre la plante et cet organisme : « La bactérie se nourrit de l'azote de l'air, capté par la pousse. En retour, elle lui fournit du sucre, nécessaire à sa croissance », analyse Gérard Duc. Au final, l'intérêt est que l'agriculteur n'aura pas besoin de pulvériser d'engrais azoté sur son terrain. Autre avantage, la légumineuse laisse derrière elle une trace d'azote dans le sol, qui favorise la rotation efficace des cultures. Le fait de faire tourner les productions réduit aussi l'apparition de maladies et insectes nuisibles chroniques.



■ Gérard Duc, chercheur à l'Inra. Photo Amandine ROBERT

Un régime alimentaire au top

Pois, lentilles, haricots, depuis quelques années, les chercheurs se penchent sur ces produits souvent laissés pour compte dans nos assiettes. Leur ambition : établir un meilleur équilibre alimentaire en intégrant les légumineuses, ou protéines végétales dans notre quotidien. À titre d'exemple, 20 g de protéines sont contenus dans 250 g (poids cuit) de lentilles, haricots secs, pois chiche et quinoa.

Lutter contre la faim dans le monde

L'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture a placé l'année 2016 sous le signe

des légumineuses. Pourquoi ? « Surtout parce que les protéines sont un enjeu de santé publique », estime Gérard Duc, « et que celles d'origines animales coûtent cher ». Alors, avec l'augmentation croissante de la population mondiale, qu'il faut bien nourrir, les pois et autres légumineuses semblent bien être un début de solution.

Il faudrait donc que les végétales prennent plus de place. Riches en acides aminés et en vitamines, les légumineuses luttent contre la malnutrition. Pour les petits producteurs des pays en voie de développement, elles ont l'autre avantage d'être cultivables à moindre coût car elles ne nécessitent pas les intrants, nécessaires aux autres productions.

De la graine, à la dégustation : la Côte-d'Or envisage une chaîne complète de valorisation en local

« Les légumineuses ont une image un peu connotée vieilles filles bobo », déplore la présidente de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) de Dijon Bourgogne-Franche-Comté, Françoise Simon-Plas. Peu pratiques, peu goûteuses, nos lentilles et autres cousines du même genre souffrent de préjugés que les scientifiques, et autres chercheurs, tentent de contrer en phosphorant. De la sélection et optimisation de la graine sur les parcelles agricoles, en passant par le packaging et le marketing, sans oublier la partie dégustation... Autant d'aspects qui sont étudiés à Dijon via un réseau de partenaires.

Ainsi, un gros travail est effectué avec Agrosup, qui planche sur une transformation plus simple et un usage facilité des légumineuses. « L'idée est de sortir de l'*apriori* qu'il faut beaucoup de temps pour faire cuire ses lentilles et ses haricots. » Autre acteur côte-d'orien très actif de la promotion des protéines végétales, le Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA), qui bosse sur la partie recettes et valorisation des produits.

Avec l'Inra, cette triade fait de la capitale des ducs une tête de pont européenne en la matière. À cela s'ajoute une banque de

près de 5 000 échantillons en tout genre.

Un marché à créer en local

La Région ne s'y est pas trompée, il y a bel et bien un avenir pour des productions en local. Preuve en est, l'axe mis sur les légumineuses, dans le cadre du Projet pour et sur le développement régional, qui pose la question de la coordination de la filière. « Afin de construire ensemble de la valeur ajoutée pour le territoire », précise Françoise Simon-Plas. Derrière cette union sacrée, l'Inra, Agrosup, l'université de Bourgogne, le conseil régional agricole et des lycées agricoles.

La Côte-d'Or, terre d'élevage et d'agriculture, y gagnerait forcément à produire et à consommer en circuit court ses propres légumineuses. Les vaches, nourries essentiellement au soja importé pour le moment, n'en seraient que plus valorisées sur le marché. Les agriculteurs y gagneraient en « autonomie protéiniques et la proximité serait un vrai gage de qualité. » Chez les hommes, on y gagnerait en apports nutritionnels, puisque les légumineuses complètent avantageusement un régime fort en protéines.

POINT PAR POINT

■ **Les Rencontres francophones sur les légumineuses**, premières du nom, ne sont pas ouvertes au public, de nombreux ateliers animés par l'Inra le sont. Nombre des actions s'inscrivent dans le cadre de manifestations organisées par la Ville de Dijon.

■ **Les abeilles à l'honneur** Des chercheurs de l'Inra seront présents pour la fête des abeilles APIday dans le jardin de l'Arquebuse, du 16 au 18 juin.

■ **Le goût avant tout** Une participation conjointe avec le Jardin des sciences est prévue pour la Foire gastronomique de l'automne prochain, mettant en valeur les qualités nutritionnelles et gustatives des légumineuses.

■ **Expo à venir en ville, date à déterminer** Un autre projet commun entre l'Inra et le Muséum est la réalisation d'une exposition sur le thème des légumineuses et de leurs usages qui sera présentée au public.

■ **Planter ses légumineuses** Sans oublier les plantations faites par les deux partenaires dans le Jardin de l'Arquebuse et qui seront accompagnées d'explications ou d'animations.

■ **Joyeux anniversaire l'Inra !** Par ailleurs, dans la deuxième partie de l'année 2016, une série de manifestations, destinées au grand public et étiquetées "70 ans de l'Inra", seront organisées. Avec, notamment, des journées portes ouvertes de l'Inra, rue Sully, le vendredi 14 octobre (scolaires) et le samedi 15 et dimanche 16 octobre.



■ Photo Amandine ROBERT