

BIEN SE NOURRIR ET FAIRE DU BIEN À LA TERRE ?

# Une idée légumineuse!

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

## 1 Les légumineuses kézako?

| Une famille nombreuse de plantes à fleurs dont les graines sont contenues dans des gousses. Voici celles qui sont cultivées en France :

IL EXISTE  
**20 000** ESPÈCES  
DE LÉGUMINEUSES DANS LE MONDE



Haricots secs



Lentilles



Fèves



Lupins



Pois chiches



Pois cassés

## 2 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.

## 3 De multiples bienfaits

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

VITAMINES

MINÉRAUX

FIBRES

ACIDES AMINÉS  
ESSENTIELS

PROTÉINES



## 4 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<sup>ÈME</sup>  
PRÉOCCUPATION  
DES FRANÇAIS

Source : Étude Crédoc Mai 2021



## 5 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

## 6 Une famille très ancienne

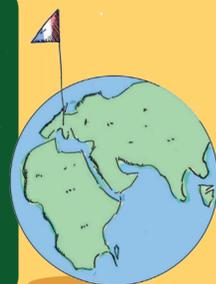
Cultivées depuis des millénaires, on les retrouve dans de nombreux plats aux quatre coins de la planète.

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

LA PRODUCTION MONDIALE DE LÉGUMINEUSES<sup>(1)</sup>  
(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



Financé par

