

LES LÉGUMINEUSES BIO D'OCCITANIE EN RESTAURATION COLLECTIVE

LES DÉCOUVRIR, LES AIMER, LES CUISINER



LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses désignent des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses. Cette famille regroupe une importante variété d'espèces végétales cultivées et cuisinées partout dans le monde pour se nourrir : pois, haricot, lentille, pois chiche, fève, féverole, lupin, soja etc.

Découvrez ces plantes aux multiples atouts, aussi bénéfiques pour l'alimentation humaine que pour les terres agricoles.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL ET SANTÉ

Riches en fibres, en protéines, en glucides, en vitamines et en minéraux.

LE + EN BIO :

Sans produits chimiques de synthèse, elles offrent de meilleurs apports nutritionnels (plus de vitamines, de minéraux, d'oméga-3 et d'antioxydants). Pas de technique d'irradiation.

BUDGET ET ÉCONOMIE LOCALE

Accessibles financièrement, produites en Occitanie.

LE + EN BIO :

En consommant impacte positivement l'économie locale et le développement de la filière AB.



Source : FILEG

ATOUTS

ENVIRONNEMENTAUX

Sources de protéines, économes en eau et en intrants, elles enrichissent le sol en azote, favorisent la biodiversité et réduisent les gaz à effet de serre.

LE + EN BIO :

Cultivées sans produits chimiques de synthèse.

CÔTÉ CUISINE

S'utilisent de l'entrée au dessert, s'adaptent à tous les régimes. Faciles à trouver et à conserver, elles se consomment toute l'année et diversifient les apports en protéines.

LE + EN BIO :

Introduire des légumineuses compte dans vos pourcentages ÉGalim.

OÙ POUSSENT LES LÉGUMINEUSES BIO ?*

*Moyennes en 2020 et 2024, légumineuses concernées : pois chiche, lentilles, haricots, pois. Les autres légumineuses n'ont pas été prises en compte par manque de données au niveau régional.



Elles sont surtout cultivées dans le Gers, le Tarn, la Haute-Garonne, le Tarn-et-Garonne et dans l'Aude.

- **1ère région française** en surfaces de pois chiche, haricots et pois !
- **4ème place pour les lentilles**
- **26% des surfaces françaises en légumineuses :**
 - dont presque la moitié sont en pois chiche !
 - dont environ **20%** pour la lentille et pour les pois et haricots
- **+40% de surfaces bio en pois chiche** depuis 2020 !
- **-60% en lentilles**
- **-34% pour les autres légumineuses** entre 2020 et 2024.

2022-2024 marque une période de crise du marché de l'Agriculture Biologique, et les cultures de légumineuses font face à l'arrivée de nouveaux ravageurs avec le changement climatique.

En vous fournissant localement en légumineuses, vous soutenez les paysans en Occitanie !



Combien d'habitants peut-on nourrir avec les légumineuses en Occitanie ?

Le volume de collecte en Occitanie en 2025 représente environ 2000 tonnes de lentilles et plus de 5000 tonnes de pois-chiche. Sachant que l'on consomme 2 kg de légumes secs par habitants, cela pourrait nourrir l'équivalent de 3 500 000 personnes en Occitanie (chiffre conso et habitants 2022) soit près de la moitié des habitants.

Sous quelle forme peut-on utiliser les légumineuses bio ?

Les formes sont variées, afin de répondre aux besoins. On peut trouver des légumineuses entières sèches, cuites, cuisinées, en farine, en flocons secs pré-germées, transformées, en conserve, en sachets sous-vides ou encore surgelées.

Comment s'approvisionner en légumineuses bio locales ?

- ✓ **En direct auprès des producteurs**
 - Consultez le **guide "Mangez Bio"** de votre département (contactez votre GAB ou CIVAM).
- ✓ **Via des plateformes 100% bio**
 - Manger Bio Occitanie Pyrénées (65) et Manger Bio Languedoc (34)
- ✓ **Via des plateformes locales**
 - Les 8 plateformes de producteurs **APPRO 100% Occitanie** : Le Mas des Agriculteurs (30), Producteurs d'Occitanie (34), Le Local (66), L'Aude à table (11), Terroirs Ariège Pyrénées (09), Produit sur son 31 (31 et 81), Le 82 dans son assiette (82) et Mangez lotois(46)
- ✓ **Via des plateformes numérique locales**
 - Agrilocal
 - Occit'Alim
- ☎ **Pour toute autre information** : Contacter les Chambres d'Agriculture et Civam/GAB de la région.



RETOURS D'EXPÉRIENCES

ASSOCIER LES PROTÉINES VÉGÉTALES ET ANIMALES

(11 -AUDE)

Associer des protéines végétales et animales dans les repas en restauration collective présente de nombreux avantages, à la fois nutritionnels, environnementaux et économiques.

Le Biocivam de l'Aude et l'Association des éleveurs bio de l'Aude ont expérimenté cette pratique, avec des cuisiniers de la restauration collective lors de deux journées pratiques et d'un test grandeur nature au sein du Collège Jules ferry à Narbonne.

Les objectifs : "Utiliser la technique du grammage réduit de viande (pièces arrières) en combinaison avec des légumineuses pour maîtriser les coûts dans les assiettes"

- Expérimenter des nouvelles pratiques culinaires à travers des recettes faites maison et de saison
- Diversifier les sources de protéines, animales et végétales, tout en assurant l'équilibre nutritionnel des menus
- Renforcer la structuration des filières bio et locales en assurant un débouché et en planifiant la production avec les paysans locaux
- Valoriser des pratiques d'agriculture durable.

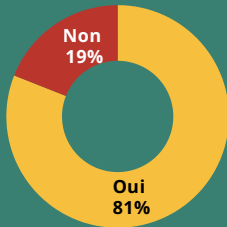
9 établissements
(lycée, collèges &
cantines scolaires)
100% de satisfaction
des chefs qui ont
participé



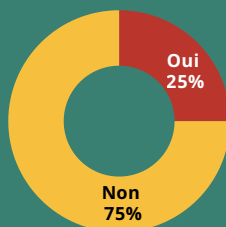
Un test grandeur nature concluant

Enquête de satisfaction : recette de parmentier (bavette en grammage réduit) testée au Collège Jules Ferry de Narbonne. Une centaine d'élèves interrogés :

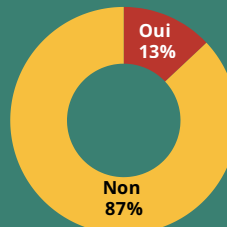
Voudrais-tu revoir ce plat à la cantine ?



As-tu manqué de viandes ?



As-tu senti les haricots ?



On a souvent tendance à associer les légumineuses aux menus végétariens, mais elles ont toute leur place dans des repas mixtes !

L'association de protéines végétales et animales dans une pratique de grammage réduit ne doit pas forcément se faire dans le plat principal (morceau de viande et légumineuses en accompagnement). Les recettes à base de légumineuses sont riches et variées, notamment pour les entrées et les desserts (cf image : financier pois carré coco).

LE PROJET FIBANI

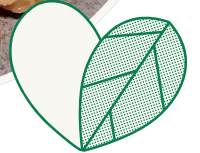
Depuis novembre 2024, des tests d'introduction de lentilles et pois chiches ont lieu dans des cuisines de collectivités et sociétés de restauration collective de l'Hérault. Ces légumineuses ont été produites par des agriculteurs partenaires dans le cadre du projet FIBANI (Filière à BAs Niveau d'Impact) porté par la Métropole de Montpellier (contact : johan.COULOMB@montpellier.fr). Afin d'accompagner les cuisiniers dans l'appropriation de ces nouveaux ingrédients, 2 chefs ont été enquêtés et ont accepté de livrer leurs recettes les plus appréciées par les convives, enfants, ados et adultes (lien cliquable). L'un d'eux, Lionel Villaret, chef de cuisine du restaurant scolaire de Prades le Lez livre son astuce pour régaler ses convives : « Le secret est de bien faire caraméliser la garniture aromatique (oignons, carottes...), c'est ce qui va donner du goût à la préparation. Il faut aussi être très attentif aux assaisonnement ».

UN CONCOURS CULINAIRE EN TERRITOIRE BRESSAN (01 - AIN)

Au lieu de camoufler les légumineuses, Grand Bourg Agglomération a fait le choix audacieux de les sublimer au travers d'un concours d'innovation culinaire. Parmi les recettes proposées, huit plats ont été notés par un jury rassemblant élus, professionnels de la restauration collective, agriculteurs et collégiens. Bien que ces derniers puissent être difficiles à satisfaire, les lauréats ont fait l'unanimité ! Les grilles de sélection et de notation ont tenu compte de :

- La qualité organoleptique
- La qualité nutritionnelle
- L'originalité
- La réplicabilité de la recette en RHD
- La traçabilité de l'approvisionnement.

Suite au concours, un livret de recettes inspirantes a été diffusé à l'ensemble de la restauration scolaire de la collectivité. Ce travail a été complété par une étude « Première transformation des légumineuses » afin de proposer des solutions locales complémentaires facilitant la diversification protéique dans les cantines. Le projet s'inscrit dans une logique globale visant à encourager la production de cultures à bas intrants pour la préservation de la ressource en eau du territoire.



LA RÉSIDENCE TERMES D'ARMAGNAC (32 - GERS)



L'introduction des légumineuses dans les menus des EHPAD est souvent perçue comme difficile, notamment à cause des craintes sur leur acceptabilité par les personnes âgées. Pourtant, la Résidence Les Termes d'Armagnac a réussi ce défi dans le cadre de sa démarche d'alimentation durable lancée fin 2024.

Après des formations pour les équipes, les légumineuses bio ont été introduites progressivement, une fois par semaine, dans des plats familiers pour ne pas perturber les habitudes. Puis leur utilisation s'est ensuite élargie : lentilles corail dans les salades pour

apporter couleur et texture, dans les potages pour remplacer les pommes de terre – un gain de temps appréciable puisqu'aucun épluchage n'est nécessaire, ou enfin en complément de protéines animales, comme une brandade de morue avec 15% de poisson en moins, compensé par des haricots blancs. Même les desserts ont été revisités, avec des gâteaux à base de haricots rouges.

Malgré quelques réticences initiales, la directrice-diététicienne a expliqué les bienfaits de ces aliments et obtenu l'adhésion des résidents. Le bilan est positif : pas de difficultés digestives, un apport en fibres accru, une diversification des sources de protéines tout en répondant aux préoccupations liées à la dénutrition et au final une prise de poids générale, signe de meilleure résistance.

À l'avenir, la résidence prévoit d'expérimenter des recettes avec des farines de légumineuses. Une initiative prometteuse pour allier santé et durabilité.