QUEL MENU POUR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET DURABLE DANS LES CANTINES ?

Une idée légumineuse !

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

LES LÉGUMINEUSES c'est 2 fois par SEMAINE

DOSSIER DE PRESSE
LES LÉGUMINEUSES EN RESTAURATION HORS DOMICILE

Financé par :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

FranceAgriMer
ÉTABLISSEMENT NATIONAL DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

FRANCE RELANCE

FIAC
Fédération des Industries d'Aliments Conservés

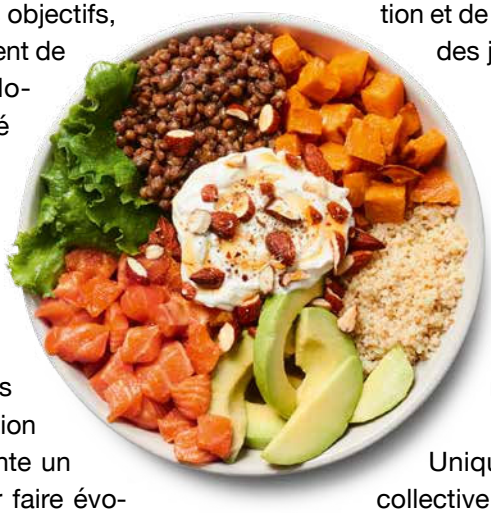
FNLS
Fédération Nationale des Légumes Secs

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

Terres Univia
l'interprofession des huiles et protéines végétales

ÉDITO

La loi EGalim, adoptée à la suite des États généraux de l'Alimentation en 2018, a notamment pour objectifs de valoriser une agriculture toujours plus vertueuse et de rendre accessible une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Elle répond non seulement à des enjeux sociaux et économiques, mais également à des enjeux de santé publique.



Pour atteindre ces objectifs, c'est un changement de comportement global de la société qui doit s'opérer et la restauration collective a été choisie comme vecteur de ce changement. Avec 3 milliards de repas par an, la restauration collective représente un levier majeur pour faire évoluer les pratiques alimentaires, dès le plus jeune âge, toutes classes sociales confondues.

Parmi les mesures prises, la loi EGalim impose la diversification des sources de protéines et l'offre de menus végétariens au moins une fois par semaine dans les restaurants collectifs publics ainsi que les gestionnaires privés des restaurants collectifs des établissements suivants : scolaires et universitaires, d'accueil des enfants de moins de six ans, de santé, sociaux et médico-sociaux (y compris les maisons de retraite, pénitentiaires).

À ce titre, les protéines végétales, telles que les légumineuses, entrent pleinement dans le cadre de la loi. C'est pourquoi, Terres Univia, l'interprofession des huiles et protéines végétales, la FNLS, Fédération Nationale des Légumes Secs, la FIAC, Fédération des Industries d'Aliments Conservés, et Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais – se sont réunis pour engager une grande campagne d'information et de promotion des légumineuses auprès des jeunes.

Cette campagne, qui a démarré le 10 février, Journée internationale des légumineuses, est co-financée via des fonds France Relance dans le cadre de la Stratégie nationale en faveur des protéines végétales et du programme national pour l'alimentation 2019-2023.

Unique en son genre, cette campagne collective a pour objectif de mettre un coup de projecteur sur cette famille d'aliments pour ancrer dans les esprits la recommandation du Plan National Nutrition Santé réalisé par Santé Publique France : « Les légumineuses, c'est au moins 2 fois par semaine ». Résolument tournée vers le plaisir, la cuisine et la découverte, elle se décline tout au long de l'année autour du slogan : « une idée légumineuse ! », de manière dynamique avec des actions à destination des enfants, des médias, des professionnels de la restauration collective et de la santé.

Laurent Grandin,
Président d'Interfel

LES LÉGUMINEUSES…

Les légumineuses : de quelle famille d'aliments parle-t-on ? **p. 3**

Les légumineuses en restauration collective, le point en chiffres **p. 4**

Un secret pour diversifier les recettes des menus en restauration collective en faisant le plein de protéines ? **p. 5**

S'inspirer des cuisines du monde pour diversifier les menus de la semaine **p. 6**

Équilibrer les plats préférés des jeunes avec des protéines végétales **p. 7**

Privilégier des aliments durables & produits sous signes d'origine ou de qualité **p. 8**

À propos **p. 9**

LES LÉGUMINEUSES :
de quelle famille d'aliments parle-t-on ?

Les légumineuses sont des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles sont composées des légumes secs comme les lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés et haricots secs, ainsi que d'autres plantes riches en protéines telles que les lupins, les féveroles et les pois secs. En cuisine, on les retrouve sous de multiples formes : sèches ou fraîches, en conserve ou en bocal, surgelées ou précuites. Avec leurs vertus environnementales et leurs qualités nutritionnelles, le Plan National Nutrition Santé élaboré par Santé Publique France recommande d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

DES PETITES GRAINES PROPICES À UNE ALIMENTATION DURABLE…

Les légumineuses sont des cultures cruciales pour une agriculture et une alimentation durable. Elles sont essentielles pour parvenir à l'autonomie française d'approvisionnement en protéines végétales. Accompagner le développement de la culture des légumineuses est aujourd'hui une priorité pour contribuer à un modèle agricole durable, car cette culture a la capacité de fixer l'azote atmosphérique et de le capter dans le sol. Résultat : moins d'engrais de synthèse utilisés donc moins d'émissions de gaz à effet de serre dégagés.

…PLEINES DE RESSOURCES.

Les légumineuses sont riches en fibres et en protéines et ont de nombreux atouts nutritionnels, notamment leurs teneurs en vitamines, en minéraux. Les fibres jouent un rôle important sur la santé. En effet, Santé Publique France indique que ces fibres ont un effet rassasiant, et permettent donc de réguler l'appétit.

3 questions

à Ghislain Grodard-Humbert, diététicien nutritionniste au CHU de Besançon

Quelles sont les principales qualités nutritionnelles des légumineuses ?

D'un point de vue nutritionnel, les légumineuses cochent de très nombreuses cases. Elles sont riches en protéines végétales, glucides complexes et source ou riches en certains minéraux et vitamines, que l'on retrouve en proportions variables selon le type de légumineuses mais toujours en quantités intéressantes. Elles sont également riches en fibres, encore trop rares dans nos menus.

Leur teneur en fibres est-elle particulièrement intéressante ?

Tout à fait, les légumineuses comme les légumes, fruits et céréales complètes sont naturellement sources de fibres. Par exemple, les haricots blancs et rouges contiennent entre 12 et 14 % de fibres, les lentilles jusqu'à 8 %, les pois également… Or ces aliments riches en fibres font particulièrement défaut à nos assiettes et encore plus à celles de nos enfants[1].

Quelle place occupent les légumineuses dans vos conseils en nutrition et diététique à destination des jeunes ?

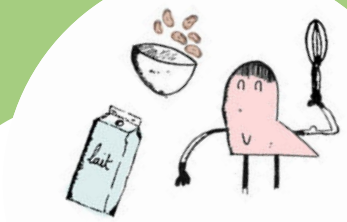
Dans un objectif de diversification et rééquilibrage alimentaire, les légumineuses sont des alliées précieuses. L'enjeu est de les faire mieux connaître et apprécier, surtout aux enfants et adolescents. Cela doit d'abord passer par le plaisir et les cinq sens. Mon principal conseil serait d'associer ses enfants ou ses ados à la préparation des repas pour découvrir toutes ces graines, les toucher, les sentir, s'amuser avec les textures et les couleurs et les goûter à travers des recettes originales et surprenantes comme celles élaborées dans le cadre de la campagne « Une idée légumineuse ».

1 Source : étude INCA3 sur les évolutions des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition.

LES LÉGUMINEUSES EN RESTAURATION COLLECTIVE

Le point en chiffres

La restauration collective en France est un pilier de la transition agroécologique. Elle est au cœur des enjeux de la loi EGAlim appuyant la nécessité d'introduire davantage de sources de protéines végétales dans les menus, grâce à la mise en place d'un plan de diversification des sources de protéines et l'expérimentation d'un repas végétarien, une fois par semaine dans les cantines scolaires. Marie-Benoit Magrini et Hugo Fernandez-Inigo, chercheurs au laboratoire AGroécologie Innovation et teRritoires au centre INRAE Occitanie-Toulouse ont mené en 2019 une enquête inédite auprès des chefs de cuisine et gestionnaires de restauration collective. Leur objectif : mieux comprendre les pratiques, contraintes et leviers concernant l'utilisation des légumineuses en cuisine, leur place au sein des menus et les circuits d'approvisionnement. Faisons le point grâce à leurs chiffres.



Les légumineuses restent peu fréquentes dans les menus des restaurants scolaires

59 %
MOINS DE 2 FOIS PAR SEMAINE

3 milliards
DE REPAS SONT SERVIS PAR AN EN RESTAURATION COLLECTIVE DANS + DE

80 000 restaurants
POUR TOUS LES STADES DE LA VIE (ÉLÈVES, EMPLOYÉS…)

Pourtant de plus en plus de convives réclament des légumineuses dans les menus :

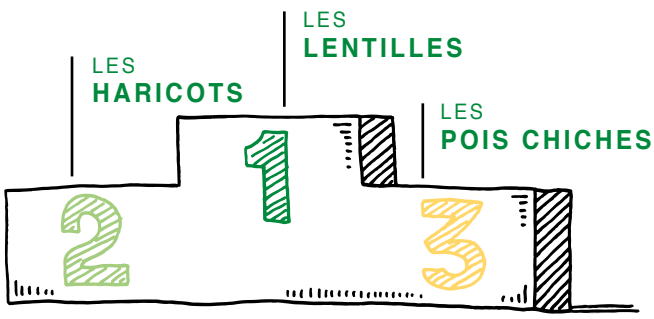
38 % pour des raisons environnementales

27 % pour des raisons culturelles

21 % pour des raisons nutritionnelles

79 % des professionnels interrogés voient les légumineuses comme des produits **intéressants** et **innovants**

La grande majorité des répondants déclare que les légumineuses sont « faciles à préparer », surtout les lentilles et les haricots, dans le top 3 des plus utilisées :



AVEC

87 % **de répondants souhaitant une + grande diversité de légumineuses**

91 % **demandent également + de recettes**

Source : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE.

UN SECRET POUR DIVERSIFIER LES RECETTES DES MENUS EN RESTAURATION COLLECTIVE EN FAISANT LE PLEIN DE PROTÉINES ?

Une idée légumineuse !

Au-delà de leur apport en protéines et fibres, les légumineuses agrandissent le champ des possibles en termes de recettes ! Elles apportent notamment une grande variété de couleurs, de goûts et de textures.

Sèches ou fraîches, précuites, en conserve, surgelées, ou en plats cuisinés, les légumineuses répondent à toutes les envies et tous les régimes alimentaires et il existe une multitude de façons de les faire apprécier.

En préparations chaudes dans des recettes salées - soupes de pois cassés, purées de fèves, frites de pois chiches… ou froides - salades de lentilles, houmous aux haricots rouges… mais aussi sucrées - cookies aux haricots blancs, gâteau au chocolat et aux pois…

Découvrez les conseils et recettes du Chef cuisinier Pierre-Paul ZEIHER pour faire des légumineuses les atouts d'une alimentation diversifiée et durable dans les cantines.

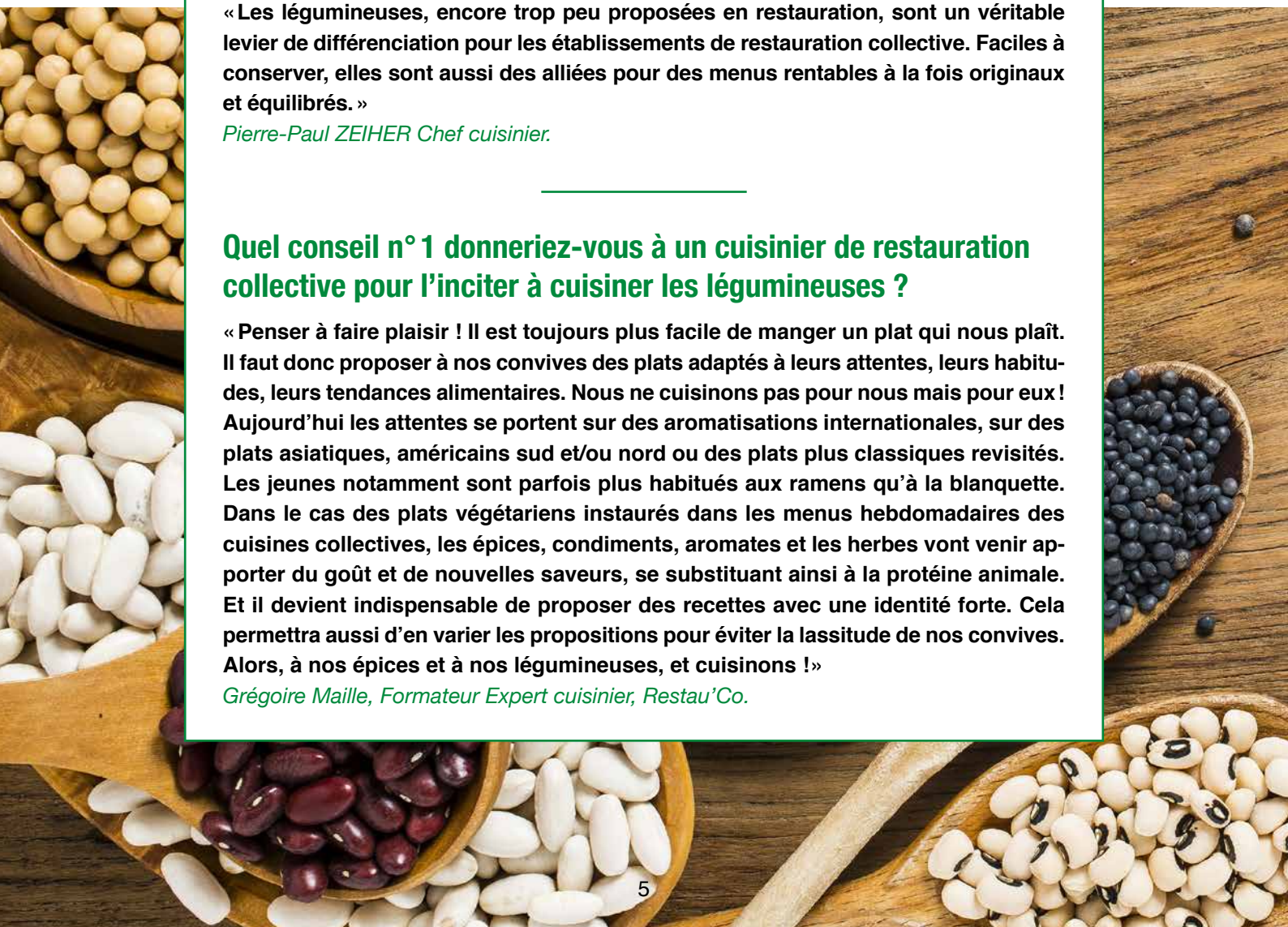
« Les légumineuses, encore trop peu proposées en restauration, sont un véritable levier de différenciation pour les établissements de restauration collective. Faciles à conserver, elles sont aussi des alliées pour des menus rentables à la fois originaux et équilibrés. »

Pierre-Paul ZEIHER Chef cuisinier.

Quel conseil n° 1 donneriez-vous à un cuisinier de restauration collective pour l'inciter à cuisiner les légumineuses ?

« Penser à faire plaisir ! Il est toujours plus facile de manger un plat qui nous plaît. Il faut donc proposer à nos convives des plats adaptés à leurs attentes, leurs habitudes, leurs tendances alimentaires. Nous ne cuisinons pas pour nous mais pour eux ! Aujourd'hui les attentes se portent sur des aromatisations internationales, sur des plats asiatiques, américains sud et/ou nord ou des plats plus classiques revisités. Les jeunes notamment sont parfois plus habitués aux ramens qu'à la blanquette. Dans le cas des plats végétariens instaurés dans les menus hebdomadaires des cuisines collectives, les épices, condiments, aromates et les herbes vont venir apporter du goût et de nouvelles saveurs, se substituant ainsi à la protéine animale. Et il devient indispensable de proposer des recettes avec une identité forte. Cela permettra aussi d'en varier les propositions pour éviter la lassitude de nos convives. Alors, à nos épices et à nos légumineuses, et cuisinons ! »

Grégoire Maille, Formateur Expert cuisinier, Restau'Co.



S'INSPIRER DES CUISINES DU MONDE POUR DIVERSIFIER LES MENUS DE LA SEMAINE

Une idée légumineuse !

Entières, décortiquées ou concassées, les légumineuses, ces plantes dont les graines sont contenues dans des gousses, sont consommées depuis 8000 ans. Cultivées encore aujourd'hui sur tous les continents, cette grande famille se cuisine de mille façons pour toutes les envies : pois chiches cuisinés en falafel au Moyen-Orient, lentilles en dhal en Inde, haricots rouges en chili au Mexique, les légumineuses sont des ingrédients centraux de l'alimentation dans toutes les cuisines du monde.

Dans les années 1950, les légumineuses constituaient une des sources de protéines principales des Français. Alors que le Programme National Nutrition Santé réalisé par Santé Publique France recommande de consommer des légumineuses au moins 2 fois par semaine, la FAO estime qu'aujourd'hui ils n'en consomment que 2kg par personne et par an, soit quatre fois moins que la moyenne mondiale, avec près de 7kg de légumineuses consommés chaque année, par chaque habitant, sur la planète. Pour redynamiser la consommation de cette grande famille aux vertus indéniables, place à la créativité en cuisine pour faire de leurs formes et leurs couleurs des atouts pour réenchanter le quotidien à la cantine !

Houmous

Le houmous ou hommos est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches et de tahini. Il s'agit d'un plat typique de la cuisine arabe, juive, arménienne et levantine.

Curry de pois chiche au lait de coco

Une recette de pois chiches mijotés dans du lait de coco, qui se sert en plat principal. La combinaison de légumineuses et de céréales apporte les acides aminés essentiels complémentaires dans le cadre d'un apport en protéines 100% végétales.

Dahl de lentilles corail

Plat à base de légumineuses, comme des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot «dahl» désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient.

Chili sin carne

Variante du chili con carne, un ragoût épicé originaire du sud des États–Unis, dont les ingrédients essentiels sont la viande de bœuf et le chili avec ses épices.

Le Chef partage ses idées légumineuses !

Pour écourter le temps de préparation du houmous, il suffit d'utiliser des pois chiches appertisés et éviter ainsi le trempage. Pour végétaliser ou varier les menus, la crème de pois chiches est idéale servie avec des radis, de l'avocat, en assortiment ou pour une entrée façon mezzé.

ÉQUILIBRER LES PLATS PRÉFÉRÉS DES JEUNES AVEC DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Une idée légumineuse !

Les légumineuses recèlent une multitude d'atouts qui répondent aux grands enjeux sociétaux actuels comme la diversification et l'équilibre alimentaire, la végétalisation des assiettes. Les légumineuses sont également un ingrédient clé pour réduire le gluten dans l'alimentation.

Riches en protéines et en fibres, sources de vitamines et minéraux, dans des proportions variables selon celles considérées, elles sont pleines de vertus nutritionnelles et diététiques pour revisiter avec des protéines végétales des plats plébiscités par les jeunes, tels que le burger, les pâtes aux lentilles sauce tomate, ainsi que des desserts comme les brownies ou les cookies, appréciés de tous.

Idées de recettes salées

Burger végétal

Dans un burger végétarien, la viande est remplacée par une galette confectionnée à partir d'ingrédients comme les haricots, le soja, le tofu, les noix, les céréales, les graines ou les champignons. Ici, il s'agit de lentilles.

Pâtes aux lentilles à la sauce tomate

La sauce bolognaise est une recette traditionnelle de la cuisine italienne, originaire de Bologne en Émilie-Romagne, à base de bœuf haché, sauce tomate, oignon, céleri, carottes et d'huile d'olive. Revisitée avec des légumineuses, les pâtes bolognaises végétales sont 100% vegan et gluten free.

Idées de recettes sucrées

Cookies aux haricots blancs et pépites de chocolat

Les haricots blancs sont une bonne alternative à la farine pour apporter du moelleux et encore plus de fondant en bouche.

Brownies au chocolat et haricots azuki

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownie et de varier la recette en remplaçant une partie de la farine par une purée de haricots rouges, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

Quel conseil n° 1 donneriez-vous à un cuisinier de restauration collective pour bien travailler les légumineuses ?

« Varier les plaisirs, les couleurs, les goûts tout en travaillant des produits sains pour la santé de vos consommateurs. Se laisser aller à une créativité avec des produits qui depuis trop longtemps sont caractérisés comme anciens et passés de mode. Les légumineuses sont de réels atouts dans l'alimentation de demain. »
Pierre-Paul ZEIHER Chef cuisinier.

PRIVILÉGIER DES ALIMENTS DURABLES & PRODUITS SOUS SIGNES D'ORIGINE OU DE QUALITÉ

Une idée légumineuse !

Depuis le 1er janvier 2022, la loi EGalim impose que les repas servis en restauration collective comprennent au moins 50% en valeur de produits durables ou sous signes d'origine ou de qualité. Les légumineuses s'inscrivent pleinement dans cette recommandation. Parmi leur diversité, on retrouve des variétés de légumineuses françaises d'origine contrôlée telles que les lentilles vertes du Puy ou du Berry, les cocos de Paimpol, les mogettes de Vendée, les flageolets blancs de Flandre. L'occasion de mettre en avant les AOC/IGP et de revisiter des plats reflets du patrimoine gastronomique français.

Socca niçoise

Variante de la farinata italienne, la socca est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise, à base de farine de pois chiche et d'huile d'olive, cuite et dorée au four à bois, consommée en particulier à Nice, Menton, Antibes et Cannes.

Purée de haricots rouges à la betterave

A base de haricots rouges et de betteraves, votre purée sera toute aussi exquise.

Purée Saint-Germain aux pois cassés

Une purée est une préparation culinaire à base de fruits ou de légumes cuits ou crus, et ensuite écrasés. Le terme s'applique en particulier à la purée de pommes de terre, mais elle est ici à base de pois cassés pour surprendre mais toujours avec gourmandise.

Haricots blancs cuisinés aux céleris et aux oignons rôtis

Les haricots se cuisinent dans un plat de légumes, avec ou sans viande, ou en soupe. Ils sont ici agrémentés de céleris, d'oignons rôtis et de carottes. Cette recette peut accompagner une viande, un poisson ou une céréale.

Pour inviter les légumineuses au menu de la restauration collective dès la rentrée de septembre 2022, **les fiches recettes à destination des professionnels de la RHD sont disponibles et téléchargeables sur le site Interfel : https://interfel.com/une-idee-legumineuse**

À propos :

Interfel est une interprofession créée en 1976, qui rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.
Pour en savoir plus : www.interfel.com / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.
Pour en savoir plus : www.terresunivia.fr

La Fédération Nationale des Légumes Secs (FNLS) regroupe différents acteurs de la filière des légumes secs : semenciers, courtiers/importateurs et metteurs en marché de produits secs. La FNLS est membre de l'Association Nationale Interprofessionnelle des Légumes Secs (ANILS) au sein de laquelle producteurs et metteurs en marché échangent sur les surfaces et volumes de production. Ils mutualisent leurs moyens en vue de solutions optimales de traitement des cultures. La FNLS est membre de l'Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Élaborés (ADEPALE) www.adepale.org
Pour en savoir plus : www.legume-sec.com

La Fédération française des Industries d'Aliments Conservés (FIAC) a été créée en 1997. Elle rassemble les entreprises de toute taille et de tout statut fabriquant des aliments conservés et en particulier les conserves (ou produits appertisés) et semi-conserves. Les entreprises sont réparties dans des « Groupes produits » (fruits, légumes, maïs doux, tomates, champignons, truffes, plats cuisinés, foies gras, escargots, poissons, anchois etc.). Dans chacun d'eux, l'actualité fait l'objet de débats, de propositions et d'actions pour optimiser le contexte économique et juridique dans lequel évoluent les entreprises. La FIAC est membre de l'Association Des Entreprises de Produits Alimentaires Élaborés (ADEPALE).
Pour en savoir plus : www.adepale.org/syndicat/fiac

Financé par :

Contact Presse

Gulfstream Communication I Pierre Maurel I 06 20 48 53 71 I pmaurel@gs-com.fr
Marina Perrier I 06 45 95 99 12 I mperrier@gs-com.fr