



JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES LE 10 FEVRIER : DES VÉGÉTAUX HORS DU COMMUN AU CŒUR DE L'ACTUALITÉ ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENTALE

Avec leur fort potentiel nutritionnel et leur faible empreinte environnementale, les légumes secs sont des produits au cœur de l'actualité ! Le Plan National Nutrition Santé recommande même d'en consommer « au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres ». Pourtant, alors que près de 7 kg de légumes secs sont en moyenne consommés par chaque habitant par an dans le monde¹, ce chiffre n'atteint pour le moment que 2 kg par personne par an en France ! Pour mieux faire connaître les innombrables qualités de ces végétaux hors du commun aux Français, la Fédération Nationale des Légumes Secs soutient la Journée internationale des légumineuses organisée par l'ONU le 10 février prochain. De nombreuses actions sont prévues sur les réseaux sociaux et sur le terrain. Pour en savoir plus sur les légumes secs, rendez-vous sur :



legume-sec.com

Nutrition et durabilité : des qualités au cœur de l'actualité

Avec les légumes secs, le choix est large pour varier les plaisirs et les apports nutritionnels : lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, fèves, ... Réputées pour leur richesse en protéines, les légumineuses ont même une belle place à tenir dans les nouvelles tendances alimentaires. En consacrant une journée aux légumineuses, l'ONU prouve l'importance de ces aliments, tant sur le plan de la nutrition que de la durabilité. Ce sont à la fois des aliments riches en protéines et des plantes durables : elles fixent l'azote, ont une faible empreinte carbone, des besoins hydriques réduits et améliorent même la fertilité des sols.



¹ Source : FAO - Organisation pour l'alimentation et l'agriculture des Nations Unies

Journée Internationale des Légumineuses : des actions partout en France

A l'occasion de la journée internationale des légumineuses, les super légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés et fèves) reviennent sur Instagram : [@lessuperlegumessecs](https://www.instagram.com/lessuperlegumessecs). Cette approche à la fois pédagogique et ludique, engagée par la Fédération Nationale des Légumes Secs, permet de mettre en scène les légumineuses sous forme de super héros pour valoriser tous leurs bienfaits. Les mascottes valoriseront les nombreux atouts des légumes secs : leur goût avec des recettes, leurs bienfaits nutritionnels et leurs bienfaits environnementaux. L'objectif est d'inciter le grand public à les consommer au moins deux fois par semaine, conformément aux recommandations du PNNS.



Les entreprises membres de la Fédération Nationale des Légumes Secs participent également directement à la Journée Internationale à travers de nombreuses initiatives : des partenariats avec des fournisseurs de restaurants scolaires, une sensibilisation des professionnels de la Restauration hors foyer sur les avantages des légumineuses dans le cadre de l'élaboration des plans de diversification protéique (loi EGAlim 2), des mises en avant des légumes secs sur les réseaux sociaux à travers des recettes, informations et même des concours pour faire gagner des produits.

Légumineuses : toutes les qualités pour une alimentation équilibrée

Les légumes secs constituent l'une des meilleures sources de protéines végétales. Lorsqu'elles sont consommées avec des céréales, elles permettent d'améliorer nettement la qualité protéinique du régime alimentaire et forment ainsi une source de protéines complète.

Les légumineuses contiennent également des fibres, et certaines des minéraux (comme le fer, le magnésium ou encore le sélénium, selon la légumineuse considérée) et des vitamines. Enfin, la quasi-totalité des légumes secs affichent naturellement une faible teneur en matières grasses, ainsi qu'en sucres.

Les légumes secs à toutes les sauces !

L'incroyable variété de formes, de couleurs et de saveurs des légumes secs ouvre la voie à de très nombreuses préparations culinaires, traditionnelles ou plus originales. Il faut dire qu'on peut les agrémenter de mille et une façons : chaudes ou froides, en accompagnement de viande ou de poisson, avec des céréales et des légumes, en purée ou en soupe, en gratin, en salade...

En complément d'une consommation traditionnelle (trempage et cuisson maison à partir des produits secs), les légumes secs sont aussi proposés en farine (de pois chiche par exemple) ou « prêts à consommer » en conserves, surgelés, préparations à réchauffer (rayon épicerie) ou encore salades (rayon traiteur/réfrigéré).



5 familles de légumes secs

En 2022, les 24 membres de la Fédération Nationale des Légumes Secs (FNLS) ont vendu près de 70 800 tonnes de légumineuses sur le territoire. Il s'agissait majoritairement de lentilles (48 %), suivies des haricots (30 %) puis des pois chiches (12 %). On retrouve en France une très grande diversité de légumineuses :

- **Des haricots secs** : le flageolet vert pousse principalement dans l'Essonne, en Eure-et-Loir, dans le Val de Loire et en Bretagne. On cultive également en Vendée les célèbres mogettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol). Certains flageolets verts et lingots nous proviennent du Nord et du Pas-de-Calais, tandis que le haricot tarbais est issu du sud-ouest.
- **Des lentilles** : les producteurs du Puy-en-Velay et du Berry sont les spécialistes de la lentille verte, que l'on trouve aussi en Eure-et-Loir, dans l'Yonne et dans l'Aube.
- **Des pois ronds et cassés** : en France, on a retrouvé dans le Languedoc des graines datant de 7 000 ans avant notre ère. Sa culture s'est ensuite propagée, notamment dans la vallée du Rhin.
- **Des pois chiches** : ils proviennent essentiellement du Lauragais, en Midi-Pyrénées, mais aussi du Sud-est, notamment de la Drôme, du Gard, du Vaucluse, du Var et des Alpes de Haute-Provence.
- **Des fèves** : cultivées en Aquitaine, elles sont également produites en Éthiopie, en Egypte, en Australie et, surtout, en Chine, qui fournit les 2/3 de la production mondiale. On produit également des féveroles destinées à l'alimentation animale.





À propos de la FNLS

Fondée en 1945, la Fédération Nationale du Légume Sec (FNLS) représente les principaux acteurs de ce marché en France intervenants après la culture : semenciers, courtiers/importateurs et metteurs en marché de produits secs. Aujourd'hui, la FNLS rassemble 24 entreprises qui commercialisent, à elles seules, environ 70 800 tonnes de légumes secs en 2022. Ces adhérents représentent l'ensemble des fonctions économiques essentielles au marché : collecte en culture, usinage et conditionnement, négociation et courtage.

Plus d'informations sur le site internet : legume-sec.com

La FNLS est membre de l'ADEPALE, association des PME et ETI françaises de l'alimentation, et de Terres Univia, Interprofession des huiles et protéines végétales

Contact presse :

ADOCOM RP - Service de Presse FNLS
Tél : 01.48.05.19.00. Courriel : adocom@adocom.fr

ADOCOM®-RP

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION
11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax. : 01.43.55.35.08
e-mail : adocom@adocom.fr - site : www.adocom.fr
Qualification : Agence Certifiée OPQCM