

# Journée internationale des légumineuses

**1 Étymologie**  
**Légumineuse**  
Le mot légumineuse vient du latin scientifique leguminosus, de legumen, qui signifie légume.

**2 Différence entre légumineuses et légumes**  
**Légumes**  
Fruit raffiné aux plantes dont on consomme les feuilles, les racines, les tubercules, les fruits ou les graines.  
**Légumineuses**  
Sous-groupe de la famille des légumes, désignant uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs.

**3 Une culture ancienne**  
Pendant des siècles, les légumineuses ont constitué la majeure partie du régime alimentaire.  
La production agricole des pois chiches et des lentilles remonte à 7000-6000 ans avant JC.

**4 Un ingrédient délicieux et polyvalent qui peut se conserver longtemps**  
Les légumineuses peuvent être conservées pendant des mois sans perdre leur haute valeur nutritionnelle, augmentant ainsi la disponibilité alimentaire entre les récoltes.  
**Un ingrédient clé**  
dans plusieurs plats typiques comme :  
• Les haricots • Le chili  
• Le dal indien • Les fèves

**5 Une partie du tissu vital de la biodiversité**  
Les cultures intercalaires de légumineuses favorisent la biodiversité agricole et forment un paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes.

**6 Favoriser l'agriculture durable et la conservation des sols**  
**Informations surprenantes sur les Légumineuses que vous ne connaissez peut-être pas**  
La capacité de fixation de l'azote des légumineuses permet d'enrichir la fertilité des sols, ce qui permet aussi d'aérer et d'augmenter la productivité des terres agricoles.

**7 Très économes en eau**  
La consommation d'eau des légumineuses comparée aux autres sources de protéines :  
1 kg lentilles : 1 250 litres  
1 kg de volaille : 4 325 litres  
1 kg viande de mouton : 5 320 litres  
1 kg viande de bœuf : 13 000 litres

**8 Un allié inattendu pour lutter contre le changement climatique**  
Les différentes espèces de légumineuses sont généralement très variées. Cela permet de sélectionner de nouvelles variétés adaptées au changement climatique.  
En produisant une matière carbonée plus facile, les légumineuses réduisent indirectement les émissions de gaz à effet de serre.

**9 Économiquement accessibles et polyvalentes**  
Les pois d'Angole et les pois Bambarra peuvent être cultivés dans des sols très pauvres et des environnements semi-arides.  
Les résidus de culture issus des graines peuvent aussi être potentiellement utilisés dans l'alimentation animale.  
Les agriculteurs qui produisent les légumineuses passent à la fois les manger et les vendre.

**10 Un puissant super-aliment**  
Ne contient pas de cholestérol.  
Haute teneur en fer et en zinc.  
Riche en nutriments.  
Sans gluten.  
Riche en minéraux et vitamines B.  
Source de protéines.  
Faible indice glycémique.  
Faible teneur en gras.  
Source de fibres alimentaires.



Au menu du 10 février



Parmentier de lentilles

Yaourt nature

ou Fromage blanc

Corbeille de fruits

Baguette

# Journée internationale des légumineuses

**1 Étymologie**  
**Légumineuse**  
Le mot légumineuse vient du latin scientifique leguminosus, de legumen, qui signifie légume.

**2 Différence entre légumineuses et légumes**  
**Légumes**  
Fruit raffiné aux plantes dont on consomme les feuilles, les racines, les tubercules, les fruits ou les graines.  
**Légumineuses**  
Sous-groupe de la famille des légumes, désignant uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs.

**3 Une culture ancienne**  
Pendant des siècles, les légumineuses ont constitué la majeure partie du régime alimentaire.  
La production agricole des pois chiches et des lentilles remonte à 7000-6000 ans avant JC.

**4 Un ingrédient délicieux et polyvalent qui peut se conserver longtemps**  
Les légumineuses peuvent être conservées pendant des mois sans perdre leur haute valeur nutritionnelle, augmentant ainsi la disponibilité alimentaire entre les récoltes.  
**Un ingrédient clé**  
dans plusieurs plats typiques comme :  
• Les haricots • Le chili  
• Le dal indien • Les fèves

**5 Une partie du tissu vital de la biodiversité**  
Les cultures intercalaires de légumineuses favorisent la biodiversité agricole et forment un paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes.

**6 Favoriser l'agriculture durable et la conservation des sols**  
**Informations surprenantes sur les Légumineuses que vous ne connaissez peut-être pas**  
La capacité de fixation de l'azote des légumineuses permet d'enrichir la fertilité des sols, ce qui permet aussi d'aérer et d'augmenter la productivité des terres agricoles.

**7 Très économes en eau**  
La consommation d'eau des légumineuses comparée aux autres sources de protéines :  
1 kg lentilles : 1 250 litres  
1 kg de volaille : 4 325 litres  
1 kg viande de mouton : 5 320 litres  
1 kg viande de bœuf : 13 000 litres

**8 Un allié inattendu pour lutter contre le changement climatique**  
Les différentes espèces de légumineuses sont généralement très variées. Cela permet de sélectionner de nouvelles variétés adaptées au changement climatique.  
En produisant une matière carbonée plus facile, les légumineuses réduisent indirectement les émissions de gaz à effet de serre.

**9 Économiquement accessibles et polyvalentes**  
Les pois d'Angole et les pois Bambarra peuvent être cultivés dans des sols très pauvres et des environnements semi-arides.  
Les résidus de culture issus des graines peuvent aussi être potentiellement utilisés dans l'alimentation animale.  
Les agriculteurs qui produisent les légumineuses passent à la fois les manger et les vendre.

**10 Un puissant super-aliment**  
Ne contient pas de cholestérol.  
Haute teneur en fer et en zinc.  
Riche en nutriments.  
Sans gluten.  
Riche en minéraux et vitamines B.  
Source de protéines.  
Faible indice glycémique.  
Faible teneur en gras.  
Source de fibres alimentaires.



Au menu du 10 février



Parmentier de lentilles

Yaourt nature

ou Fromage blanc

Corbeille de fruits

Baguette