

Pourquoi les légumineuses vont s'imposer dans nos plats ?

Avec 1,42 kg par an et par habitant, les légumes secs sont encore peu consommés en France. « Associés au petit salé, ils souffrent d'une image un peu vieillotte », confie Delphine Jayot, secrétaire générale de la Fédération nationale des légumes secs (FNLS). Mais, alors que la consommation de viande recule et que l'OMS vient d'en pointer le caractère cancérigène, les légumes secs pourraient bien gagner du terrain. Ils commencent à s'imposer comme ingrédient industriel, transformés en farine pour la fabrication de pâtes et de biscuits. On les voit aussi entrer dans la composition des substituts de viande. Au traiteur,

les salades de lentilles ont le vent en poupe ; à l'apéritif, c'est le houmous. « Parce qu'elles correspondent à l'idée que le consommateur se fait de la gastronomie en France, les légumineuses disposent d'un potentiel qui va bien au-delà des végétariens », note Xavier Terlet, président de XTC World Innovation.

Intérêt écologique

Riches en glucides complexes et en fibres, l'intérêt nutritionnel des légumineuses n'est plus à démontrer. Ni leur intérêt écologique. Elles fertilisent naturellement les sols et sont très utilisées dans la rotation des cultures. D'autant plus que,

d'ici à 2050, nous serons 9 milliards d'habitants sur Terre. Pour se nourrir, il faudra doubler la production mondiale agricole, voire la tripler en Afrique. Dans ce contexte, les spécialistes sont unanimes : tout le monde ne pourra pas manger de la viande dans les mêmes proportions qu'aujourd'hui. Un sujet dont on n'a pas fini de parler, car 2016 a été déclarée année des légumineuses par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Et, à cette occasion, la FNLS lancera en France une campagne de communication sur le thème « Les super légumes secs. » Tout un programme... ■ **M. C.**



Lentilles, fèves, pois chiches... Les légumineuses, riches en glucides et en fibres, sont une alternative à la viande.

Ci-dessous, la campagne de la FNLS.

