



1 Étymologie



Légumineuse

Le mot légumineuse vient du latin scientifique leguminosus, de legumen, qui signifie légume.

2 Différence entre légumineuses et légumes



Légumes

Fait référence aux plantes dont on consomme les feuilles, les racines, les tubercules, les fruits ou les graines.



Légumineuses

Sous-groupe de la famille des légumes, désignent uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs.

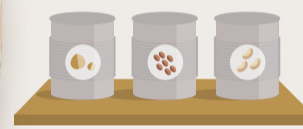
3 Une culture ancienne

Pendant des siècles, les légumineuses ont constitué la majeure partie du régime alimentaire.



La production agricole des pois chiches et des lentilles remonte à 7000-8000 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.



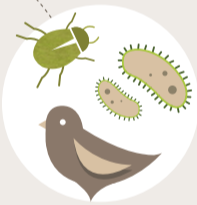
Un ingrédient clé dans plusieurs plats typiques comme:

- Les haricots blancs en sauce
- Le chili
- Le dal indien
- Les falafels

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.



Informations surprenantes sur les

Légumineuses

que vous ne connaissez peut-être pas

6 Favoriser l'agriculture durable et la conservation des sols



N₂

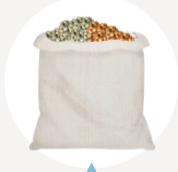


La capacité de fixation de l'azote des légumineuses permet d'améliorer la fertilité des sols, ce qui permet aussi d'améliorer et d'augmenter la productivité des terres agricoles.

7 Très économes en eau

La consommation d'eau des légumineuses comparées aux autres sources de protéines :

1 kg
lentilles



1 250 litres

1 kg de
volaille



4 325 litres

1 kg viande de
mouton



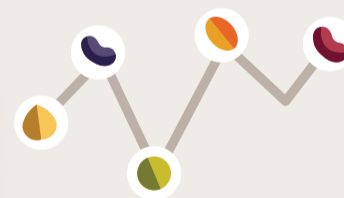
5 520 litres

1 kg viande de
boeuf



13 000 litres

8 Un allié inattendu pour lutter contre le changement climatique



Les différentes espèces de légumineuses sont génétiquement très variées. Cela permet de sélectionner de nouvelles variétés adaptées au changement climatique.



En produisant une empreinte carbone plus faible, les légumineuses réduisent indirectement les émissions de gaz à effet de serre.

9 Economiquement accessibles et polyvalentes



Les agriculteurs qui produisent les légumineuses peuvent à la fois les manger et les vendre.



Les pois d'Angole et les pois Bambara

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.

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 graisses

Source de fibres alimentaires