

FABULEUSES LÉGUMINEUSES

Ces autres
protéines d'ici





Ces légumineuses si mal connues

Depuis de longues années déjà, le Département porte une attention toute particulière à l'alimentation des hommes et des femmes des Pyrénées-Atlantiques et notamment des plus jeunes dans le cadre de la démarche « Manger Bio & Local » qui s'adresse tout particulièrement aux établissements de restauration collective.

Pour accompagner cette démarche, des livrets sont régulièrement édités. Après la « pêche maritime » et les filières « blé-farine-pain », voici « fabuleuses légumineuses ». Le temps est venu d'exposer les légumineuses locales, souvent et injustement ignorées mais qui agrémentent les assiettes de nos restaurants collectifs.

L'idée est aussi de donner un coup de pouce à nos agriculteurs qui exportent plus de 90% de leurs productions et ne trouvent pas suffisamment de débouchés en circuit court.

Tout au long de ce livret, vous découvrirez des présentations de ces fabuleuses légumineuses, des échanges avec des producteurs, des rencontres avec des cuisiniers locaux mais aussi des médecins qui livrent, chacun avec leurs mots et leurs regards, les goûts et les bienfaits de ces produits.

Sans avoir attendu que la loi EGalim n'oblige à proposer des menus végétariens dans la restauration scolaire, la démarche Manger Bio & Local s'est saisie de cette question.

Je vous invite à explorer, et peut-être découvrir, ce monde peu connu des légumineuses.

Jean-Jacques Lasserre
Président du Conseil départemental
des Pyrénées-Atlantiques

RESTAURATION COLLECTIVE

Un chef en classe verte **P. 5**

BOTANIQUE

La grande famille des légumineuses **P. 9**

ENTREPRISE

Les protéines sont dans les graines **P. 13**

AGRICULTURE

Le haricot-maïs monte en gamme **P. 17**

Des exploitants plus près des tables **P. 21**

SANTÉ

« L'alimentation est la meilleure des préventions » **P. 25**

RECETTES

Sept plats faciles à cuisiner **P. 29**



RESTAURATION COLLECTIVE

Le cuisinier qui fait aimer les légumes aux enfants

Responsable du service de restauration
du collège de Billère, Philippe Miremont crée
avec son équipe des plats végétaux de bon goût
et garants de repas équilibrés.



Fini les frites et la charcuterie. Ou presque. A la cantine du collège du Bois d'Amour, à Billère, on en sert moins de dix fois par an. Les enfants ne s'en plaignent pas. Ils mangent ici régulièrement des plats revisités façon végétale : spaghettis bolognaises, couscous, chilis, paëllas, gratins... Rien n'est forcé. On leur laisse le choix. La viande n'a pas pour autant disparu des menus. « *Quand on propose des bolognaises, on en prépare une moitié aux légumes, l'autre moitié au bœuf* », cite en exemple le chef cuisinier, Philippe Miremont. Et ça marche. Tout est question de tact et d'imagination. « *Si l'on peut assez facilement imiter l'aspect de la viande, il est cependant très difficile de s'approcher de son goût. Pour faire passer le végétal, il faut alors apprendre à sortir progressivement des goûts stéréotypés. Pour cela, il faut éduquer, faire découvrir et répéter. La façon de présenter un aliment change aussi beaucoup sa perception. L'alimentation est une question de communication et d'adaptation* », estime le chef qui officie depuis 13 ans dans les cuisines de l'établissement. Dans les assiettes des collégiens, on trouvera ainsi un steak de lentilles, un parmentier de soja sauce béchamel au lait de coco, un crumble d'agneau aux flocons d'avoine et farine de pois chiches ou encore un moelleux au chocolat aux haricots rouges du Japon, pour ne citer que quelques exemples de compositions faisant entrer en jeu des légumineuses. « *C'est vrai, le végétal demande des compétences et plus de travail parce qu'il nécessite beaucoup de maintenance avec de nombreux éléments qui entrent en compte pour apporter du goût et de la consistance. Mais c'est à nous de créer des recettes et à ne pas hésiter à nous mettre en danger* », estime le responsable de restauration, épaulé

au quotidien par le cuisinier Lionel De Sousa et son aide Alan Sauvage.

Alors qu'il était seulement âgé de 16 ans, Philippe Miremont était déjà aux fourneaux. Après avoir passé CAP et BEP, il a enchaîné les saisons, travaillé pour des adresses gastronomiques puis intégré la restauration collective scolaire dans laquelle il a forgé son expérience d'établissement en établissement. Il a aussi enchaîné les concours, décroché une première place régionale de maître ouvrier.

Cet ex-préparateur physique de la Section pa-loise qui vient tous les jours au travail à vélo est convaincu que l'alimentation est une question de santé publique. Il se refuse par exemple à utiliser des graisses ou des huiles industrielles, limite le sel, évite les farines et sucres blancs raffinés dans ses plats. « *Aujourd'hui, nous disposons d'une cinquantaine de produits bio et nous travaillons avec les mêmes fournisseurs locaux depuis 10 ans. Cela a certes un coût, mais il faut voir que la cantine est le dernier rempart pour protéger l'équilibre alimentaire, le goût et la découverte* », met-il en avant. Son service de restauration, qui fournit quelque 500 repas par jour, a été parmi les premiers du département à intégrer la démarche Manger Bio & Local 64 dès son lancement. Philippe Miremont est formel : « *Je ne reviendrai pas en arrière.* » ■

« Il faut apprendre
à sortir
progressivement
des goûts
stéréotypés »

Photo ci-contre : **Philippe Miremont dans les locaux du collège du Bois d'Amour, à Billère : « L'alimentation est une question de communication et d'adaptation. »**



Une galaxie de graines

Appartenant à la famille des fabacées,
les légumineuses sont riches en protéines.
Présentation des espèces
que l'on trouve le plus couramment
dans nos assiettes.

Les légumineuses sont des plantes de la famille des fabacées (*Fabaceae*). Elles sont aussi couramment appelées papilionacées en raison de leurs fleurs qui évoquent la forme d'un papillon. Leurs fruits sont contenus dans une gousse et sont comestibles par les humains. Riches en protéines, en fibres et en vitamines, les légumineuses constituent une alternative à la viande. Pauvres en eau, elles se conservent très bien à température ambiante, à l'abri de l'humidité. D'où, aussi, leur appellation de légumes secs.

D'un point de vue botanique, ces plantes ont la capacité de fixer l'azote de l'air lors de leur croissance. Elles n'ont pas besoin d'apport d'engrais de synthèse, ce qui permet de préserver la qualité des nappes phréatiques.

Parmi les légumineuses consommées par l'Homme, on trouve les haricots et sa cohorte de variétés : haricots-maïs, lingots, flageolets,

Ces plantes
n'ont pas besoin
d'apport d'engrais
de synthèse,
ce qui permet de
préserver la qualité
des nappes
phréatiques

cocos, rouges... Les lentilles ne sont pas, non plus, en reste de nuances : lentilles vertes du Puy, vertes du Berry, blondes de Saint-Flour, lentilles noires aussi appelées bélugas, lentilles rosées ou lentillons de Champagne, lentilles corail...

On trouve également les pois secs, pois cassés et pois chiches, les fèves, le soja et, pour finir sur une note apéritive, les cacahuètes. Eh oui, ces dernières sont même cultivées chez nos voisins landais.

Les lentilles et les pois chiches peuvent également être transformés en farine.

Enfin, il existe des légumineuses fourragères destinées à l'alimentation animale comme la luzerne, les trèfles blanc et violet, le lotier ou la féverole.

Les haricots

Le haricot se consomme soit en gousses, comme les haricots verts ou les haricots mange-tout, soit en graines, comme les flageolets. La forme naine de cette plante originaire d'Amérique latine est privilégiée dans la culture en plein champ. Il existe également une forme grimpante, le haricot-maïs, qui a besoin d'un tuteur pour se développer. Ce tuteur peut être constitué par des plants de maïs ou par des filets. Semé au mois de mai, le haricot-maïs est récolté à partir de mi-septembre et jusqu'en octobre.

Autre variété de haricot, le flageolet est une plante annuelle semée du mois d'avril jusqu'à la mi-juillet, en ligne ou en poquet. Les grains, récoltés avant complète maturité, gardent ainsi leur couleur verte.

En France, le flageolet vert pousse principalement en Île-de-France, dans le Centre-Val-de-Loire et en Bretagne. Les célèbres mojettes sont cultivées en Vendée où l'on trouve également des lingots et des



De gauche à droite et de haut en bas : **fèves, pois, haricots-mâis et soja.**

cocos blancs, comme à Paimpol, en Bretagne. Certains flageolets verts et lingots proviennent des Hauts-de-France, tandis que le haricot tarbais et le haricot-mâis du Béarn sont bien entendu issus du Sud-Ouest.

Les pois

Les pois proviennent d'une plante grimpante herbacée annuelle originaire du Proche-Orient. Semés de janvier à avril, ils se récoltent pendant la saison estivale.

Les pois frais, récoltés avant maturité, sont couramment appelés petits pois. Les pois secs, eux, sont des pois cassés. Ils sont ainsi nommés car ils se coupent naturellement en deux en séchant.

Dans la famille des pois se trouvent également les pois chiches. Les gousses de cette plante contiennent seulement deux graines. Ces

dernières sont assez petites et de formes irrégulières. Elles sont généralement de couleur marron clair. Les pois chiches sont riches en protéines.

Craignant la chaleur et résistant bien au froid, les pois sont essentiellement cultivés dans le Nord et dans l'Est de la France. Les pois chiches proviennent essentiellement du Lauragais, en Midi-Pyrénées, ainsi que du Sud-Est.

Le soja

Originaire de Chine, le soja est une plante herbacée annuelle qui peut atteindre 1,30 mètre de hauteur. Cette légumineuse produit des gousses velues qui renferment jusqu'à quatre graines.

Semé en mai, le soja est récolté en septembre et en octobre. La France est le principal producteur mondial de produits à base de soja

pour l'alimentation humaine. Dans le monde, les trois quarts de la surface cultivée en soja sont destinés à l'alimentation animale sous forme de tourteaux, essentiellement en provenance des Etats-Unis et d'Amérique du Sud.

Les régions du Sud-Ouest et de l'Est constituent les deux grandes zones de culture de notre pays. Une nouvelle zone de production se développe aujourd'hui dans la région Centre-Val-de-Loire.

Les fèves

Les fèves sont des plantes annuelles herbacées pouvant dépasser un mètre de hauteur. Originaires du Proche-Orient, elles se cultivent facilement mais occupent beaucoup de place comparativement à leur volume de production. Elles sont semées de fin février à fin avril et leur récolte a lieu en juin et juillet. Des féveroles sont également cultivées pour l'alimentation animale.

Le terme « fève » désigne aussi bien la plante que la graine. Celle-ci est consommée en frais ou en sec. Les fèves constituent un féculent très riche en glucides et en protéines.

Cultivées dans le Sud-Ouest de la France, les fèves sont surtout produites en Chine, qui fournit les deux tiers de la production mondiale.

Les lentilles

La lentille est une plante potagère annuelle d'origine asiatique. Semée au début du printemps, elle se développe sous la forme d'une touffe dressée d'environ 40 cm de haut.



Les gousses apparaissent après la floraison estivale. Elles sont plates et courtes. Chacune renferme deux graines aplaties dont la couleur dépend des variétés : lentilles vertes, blondes, corail, noires. La récolte a lieu à la fin de l'été.

Des cailloux sont parfois présents dans les plats de lentilles. Pourquoi ? Ces légumineuses sont cultivées sur des terres légères, plus ou moins caillouteuses, et il est d'usage de battre les lentilles sur ce sol. Il est donc fréquent de ramasser, en même temps que la graine, un peu de cette toute petite pierreaille.

Les producteurs du Puy-en-Velay et du Berry sont les spécialistes de la lentille verte, qui est aussi répandue en Eure-et-Loir, dans l'Yonne et dans l'Aube. La lentille corail est, elle, principalement cultivée en Turquie. La lentille verte du Puy bénéficie d'une appellation d'origine protégée (AOP) et la lentille verte du Berry d'une indication géographique protégée (IGP). Cette dernière a également obtenu le label rouge.

Les cacahuètes

On ne pense pas forcément à classer l'arachide, originaire d'Amérique du Sud, dans la famille des légumineuses. Sans doute parce qu'elle est un oléagineux. Mais l'arachide est bien une plante légumineuse dont l'une des variétés produit les cacahuètes. Ses fruits se trouvent par deux ou trois dans les gousses de la plante.

Les graines d'arachide sont semées au début du printemps et récoltées deux à trois mois plus tard. La plante fleurit au-dessus du sol mais les fruits se développent sous terre. Les fleurs émergent 30 à 40 jours après la plantation. Après l'autopollinisation, elles plongent dans le sol et forment alors la gousse qui contient les graines.

L'arachide est aujourd'hui essentiellement produite en Chine. En France, l'une des rares exploitations qui cultive des cacahuètes se trouve à Soustons, dans les Landes. ■

ENTREPRISE

Hello Bio : la protéine en prend de la graine

La marque créée dans les Pyrénées-Atlantiques propulse le soja texturé dans les habitudes alimentaires. Elle propose aussi des graines et des légumineuses en provenance du Sud-Ouest.

Les légumineuses s'installent dans les assiettes. En 2022, 41 % des Français considéraient qu'elles constituaient la troisième source de protéine derrière la viande et les œufs, se classant désormais devant le poisson. Cette même année, ils étaient 22 % à déclarer avoir consommé plus de protéines végétales au cours des 12 derniers mois, selon une enquête publiée par Agro Média.

Philippe Racine, agriculteur et entrepreneur retraité à qui l'on doit la création de la marque Hello Bio, a eu très tôt la conviction de la montée en puissance des légumineuses. Il était également persuadé, dès le tournant des années 2000, de « l'importance qu'allait

prendre le bio ». L'idée qu'il met alors en germination va éclore quelque temps plus tard. « C'est finalement en 2015 que j'ai décidé de créer l'entreprise pour commercialiser du soja texturé issu de l'agriculture biologique », raconte-t-il. Au rang de ses avantages, le soja alimentaire affiche dans sa composition un taux de protéine de 32 % à 40 %, à comparer avec les 26 % de la viande. On peut aussi mettre dans la balance que le coût de production d'un kilogramme de protéines végétales est bien moindre que celui de la même quantité de viande.

Les choses ne se sont pas faites en un jour. Originaire de Normandie, Philippe Racine a d'abord connu les grandes fermes céréalières

Philippe Racine, le créateur d'Hello Bio, en 2021 à Biron.



du Val-d'Oise. Il arrive en 1986 en Béarn, à Bougarber, où il est chef de culture d'une exploitation de 130 hectares de maïs. Avec Robert de Villeneuve, qui sera par la suite son associé dans Hello Bio, il se lance en 2002 dans la culture biologique : soja, maïs aussi colza, blé, haricots rouges. Il explique : « *J'avais fini par m'ennuyer dans les cultures traditionnelles où l'on est trop tributaire de paramètres extérieurs dictés par les grandes coopératives et les négociants. On ne parvient jamais à dégager suffisamment de marge pour se développer.* » D'où le grand saut vers une agriculture qui se libère des intermédiaires.

Pas question pour autant de donner dans le

prosélytisme. « *Il ne faut pas opposer les alimentations végétarienne et carnée, ni opposer l'agriculture conventionnelle à l'agriculture biologique. Il y a de la place pour tout le monde* », estime Philippe Racine.

Après avoir été installée à Biron, près d'Orthez, Hello Bio a été rachetée en 2022 par Bio Pays Landais, une société d'intérêt collectif agricole basée à Saint-Geours-de-Maremne et qui compte une centaine de producteurs de fruits et légumes majoritairement installés dans le Sud-Ouest.

La marque Hello Bio est cependant conservée. On trouve sous ce nom neuf types de soja conditionné qui vont de la farine aux médaillons. Hello Bio, c'est aussi un large

Soja texturé de la marque Hello Bio.



Le soja affiche un taux de protéine de 32 % à 40 %, à comparer avec les 26 % de la viande

choix de légumineuses : lentilles vertes, haricots rouges, haricots maïs, flageolets, pois chiches et autres pois cassés. Ce catalogue est saupoudré d'une pluie de graines : chia, courge, lin brun, pavot, tournesol et flocons d'avoine. Pour le liant, une sauce bolognaise végétale haut de gamme est également commercialisée.

Tous les produits de la marque bénéficient du label Agriculture biologique. Ils sont vendus à des restaurateurs et à des services de restauration collective. On les trouve également dans certaines épiceries indépendantes et franchisées.

Le soja est le produit phare d'Hello Bio. Chaque année, la marque écoule environ 30 tonnes de produits transformés issus de 100 tonnes de graines brutes. Ce soja, exclusivement français, provient à 80 % du Sud-Ouest. Yannick Chicoulaà, exploitant agricole installé à Siros, en est l'un des grands fournisseurs. Les légumineuses et les graines pèsent pour leur part quelque 15 tonnes dans les ventes d'Hello Bio. Elles proviennent d'agriculteurs de Dordogne, du Gers, Lot-et-Garonne et Tarn-et-Garonne.

Spécialisée dans la vente de fruits et légumes frais, Bio Pays Landais entend cependant maintenir le cap tracé par les fondateurs d'Hello Bio et même lui fixer de nouvelles destinations. « *Nous avons gardé les mêmes filières de production et les mêmes schémas de distribution. L'idée est de poursuivre dans la voie des protéines végétales et d'étoffer nos gammes, notamment avec un substitut carné à base de féverolles sur lequel nous travaillons actuellement* », faisait savoir début 2023 le directeur de Bio Pays Landais, Michel Bonadéo.

La société prévoyait aussi de faire entrer le quinoa au catalogue d'Hello Bio, ainsi que des lentilles et haricots cuisinés. ■

Soja texturé, la protéine facile

Ce qu'on appelle soja texturé est un soja déshydraté vendu en granulés de différentes tailles, allant de la farine aux médaillons. Cet aliment facile à cuisiner se conserve longtemps. Il doit être réhydraté pour être consommé. Très riche en protéines, il entre dans la préparation des recettes comme substitut à la viande, qu'il soit revenu ou intégré dans un plat en sauce. Le soja texturé est fabriqué à partir des graines de soja broyées, déshuilées et compressées. Les différentes granulométries sont obtenues par un procédé d'extrusion, qui consiste à faire passer un matériau compressé dans une forme percée, à la manière d'un hachoir de boucher.

Haricot-maïs : la plante qui grimpe dans la gamme

Recherché pour ses qualités gastronomiques, le haricot-maïs du Béarn est l'objet d'une production confidentielle que défendent ses producteurs réunis en association.

Rencontre avec l'un d'entre eux, Hervé Hustet, exploitant à Sauvagnon.

Comme dans le célèbre conte populaire, le haricot-maïs du Béarn serait-il lui aussi magique ? « *En tant que production complémentaire, il ne présente pas de risque et ne nécessite pas d'investissement* », avance ainsi Hervé Hustet, 53 ans, agriculteur à Sauvagnon. Cet ex-responsable d'un réseau de magasins d'une grande coopérative agricole a choisi de reprendre l'exploitation familiale il y a trois ans pour y cultiver exclusivement des céréales. Et de consacrer un demi-hectare au haricot-maïs sur les 55 ha dédiés aux trois quarts au maïs et pour le reste au sorgho, au soja et à des céréales à paille.

Alors, magique, le haricot ? Un rêve d'agriculteur ? « *Il faut quand même un peu de main d'œuvre* », concède Hervé Hustet. Quand on le rencontre à la mi-octobre, la récolte a commencé depuis le 25 août, soit depuis sept semaines environ. Elle s'étendra encore jusqu'à la fin du mois. Il faut dire, d'une part, que le haricot-maïs ne supporte pas les machines. Semis, désherbage, ramassage : tout est fait à la main. D'autre

« Il y a un vrai plaisir à réaliser des cultures vivrières, surtout quand elles donnent un produit haut de gamme »

part, les fruits de cette plante grimpante se prélassent longtemps sous le soleil de l'été finissant, les derniers ne daignant être récoltés qu'à l'automne venu. « *Jusqu'à la fin septembre, c'est la période du frais, quand la gousse devient vert-jaune et qu'elle doit être ramassée dans les deux jours* », explique l'agriculteur. Avec cette subtilité les fruits d'un même pied n'arrivent pas à maturation au même moment. Ce qui exige donc de passer quotidiennement dans les sillons pour surveiller la croissance de tout ce petit monde, comme des parents veillant sur leur couvée. Le frais est vendu en gousses à 5 euros le kilogramme, essentiellement à des particuliers ou des restaurateurs et sur commande, « *ce qui permet de ne ramasser que la quantité nécessaire à la vente* », pointe Hervé Hustet. Il faut dire que le haricot-maïs fait le bonheur des bonnes tables du Béarn et du Pays basque et se trouve aussi au menu des meilleures adresses parisiennes, soit vendu en direct, soit par le biais du distributeur Terroirs d'Avenir. Contenus dans les gousses, les haricots conservent pendant quelques jours toute leur fraîcheur et leur qualité gastronomique après la cueillette.

Sur le demi-hectare de haricot-maïs que cultive Hervé Hustet, le frais représente 950 kg de produit. Le sec, écoulé à 10 euros le kilo, ne pèse que 70 à 80 kg. L'essentiel du chiffre d'affaires est donc réalisé grâce au frais. Paradoxalement, c'est bien le sec, vendu écosé, qui demande plus de travail en raison de la phase de tri qu'il nécessite. Regroupés en association, les producteurs de haricots-maïs du Béarn le savent bien, comme l'explique Hervé Hustet, qui est aussi leur trésorier : « *Nous cherchons à développer la production de sec mais pour*

Ci-contre : **Hervé Hustet cultive un demi-hectare de haricots-maïs à Sauvagnon.**



Fresón de Palos

Fresón de Palos

FRESHUEVA

cela nous devons parvenir à mettre en place des équipes de ramassage pour les récoltes et pour le tri. » Aujourd'hui, l'association se charge d'écouler près de 80% du sec récolté par l'ensemble des producteurs, soit 1,5 tonne, et ce essentiellement vers la restauration collective. On notera par ailleurs que trois productrices ont choisi d'assurer elles-mêmes une transformation à la ferme.

Créée en 1994 pour sauver un patrimoine gastronomique alors en voie de disparition, l'Association des producteurs de haricots-maïs du Béarn compte aujourd'hui 38 membres. Chacun cultive une surface moyenne de 50 ares. Les parcelles les plus petites se limitent à 20 ares, les plus grandes atteignent 1,7 hectare. Si la labellisation Agriculture biologique n'est pas exigée, le cahier des charges stipule cependant clairement l'interdiction des produits phytosanitaires de synthèse. Le désherbage mécanique avec une bineuse n'est autorisé que jusqu'à un certain stade de la culture et ne peut être poursuivi que par un travail manuel. Les parcelles sont mises en rotation tous les deux ou trois ans. Environ trois agriculteurs sur quatre irriguent leurs cultures. « *Il existe effectivement un risque de manque d'eau* », reconnaît Hervé Hustet, qui a choisi de ne pas arroser artificiellement. En 2020, année sans pluie, le rendement a plafonné à 40 % de son potentiel. Pour limiter les échecs et réussir une levée délicate, l'agriculteur réalise deux semis, l'un fin mai, l'autre mi-juin. S'il existe toujours un risque en agriculture, il est ici celui que l'on prend par passion. « *Il y a un vrai plaisir à réaliser des cultures vivrières, surtout quand elles donnent un produit haut de gamme.* » C'est toute la magie du haricot-maïs. ■



Pieds de maïs et de haricots sur l'exploitation d'Hervé Hustet, à Sauvagnon, en octobre 2021.

Riche, à la peau fine

Le haricot-maïs du Béarn est particulièrement apprécié pour sa chair fondante et la finesse de sa peau, qu'il doit à l'ombre du maïs qui le protège du soleil. Particulièrement digeste, il est riche en protéines, fibres et glucides. Il contient également des vitamines B et PP ainsi que des oligoéléments : magnésium, calcium, fer, phosphore et potassium.

AGRICULTURE

« Nous
sommes tout
le temps en
apprentissage »

A Poursiugues-Boucoue, les P'tites graines du Soubestre produisent des haricots secs et de l'huile de colza pour la restauration collective. En attendant les lentilles.



Un jour, Jacques Lamarcade est sorti du maïs. « *Je saturais* », concède l'agriculteur installé à Poursuigues-Boucoue avec sa compagne et associée Nathalie Cominetti. « *Je souhaitais trouver de nouveaux débouchés et valoriser des productions alimentaires. Je me suis tourné vers les légumes secs pour lesquels il y avait une demande locale au niveau commercial. J'ai fait quelques essais de culture et ils se sont avérés concluants.* »

Sous la marque Les P'tites graines du Soubestre, le couple produit depuis cinq ans quatre variétés de haricots en agriculture biologique: lingots, rouges, flageolets et flambos. Ces légumes sont vendus en sec, à raison de 8 à 12 tonnes par an. Les P'tites graines du Soubestre, c'est aussi une production de 2 000 à 2 500 litres d'huile de colza de première pression à froid. En adhérant à la démarche Manger Bio & Local 64 du Département, la ferme a pu sécuriser une partie de ses débouchés. « *Entre 12 % et 15 % de notre chiffre d'affaires est réalisé dans la restauration collective, soit environ 2 tonnes de haricots et 1 500 litres d'huile de colza, en sachant que nous sommes en capacité de fournir de plus grandes quantités* », précise Nathalie Cominetti.

Sur les 60 à 65 hectares de culture de l'exploitation, dont certaines parcelles sont situées sur les communes toutes proches de Thèze et Miossens, poussent aussi des haricots verts, du soja, du sarrasin et des semences de betteraves fourragères, ces dernières étant destinées à l'alimentation animale. Du blé est également cultivé ici pour la filière de pain 100 % locale Noste Pan (1).

Jacques Lamarcade, qui a repris l'exploitation

familiale il y a 27 ans et travaille depuis 20 ans avec le label Agriculture biologique, n'entend pas s'arrêter là. Son objectif est aujourd'hui de poursuivre la diversification et de produire des lentilles. Il faudra cependant attendre encore un peu. La culture de ces petites graines plates est en effet des plus délicates en raison de problèmes techniques ou d'aléas climatiques. « *Quand nous avons commencé à cultiver des haricots, c'était également compliqué. Nous sommes tout le temps en apprentissage et l'on doit toujours apprendre du terrain* », reconnaît humblement cet agriculteur à la fois expérimenté et « *expérimental* ». S'il a échoué dans une précédente tentative de cultiver du riz, il s'est aussi déjà essayé avec succès au chia et au quinoa. Il reste résolument optimiste. « *Nous arriverons à produire des lentilles* », sourit-il. Les P'tites graines du Soubestre n'ont pas fini de pousser. ■

(1) Voir notre livret « *Herriko Ogia et Noste Pan, filières 100 % locales du paysan au boulanger* »

En adhérant à la
démarche Manger
Bio & Local 64 du
Département,
la ferme a pu
sécuriser une partie
de ses débouchés

Les producteurs locaux de légumineuses

Les Producteurs de haricots-maïs du Béarn à Pau

Haricots-maïs

Sophie Dupouy : 05 59 84 41 22 – hmbearn@orange.fr

Les P'tites graines du Soubestre à Poursiugues-Boucoue

Haricots lingots, haricots rouges, flageolets, flambos

Nathalie Cominetti et Jacques Lamarcade : 06 23 34 24 56

jacqueslamarcade@hotmail.com

Hello Bio à Saint-Geours-de-Maremne

Soja texturé, fèves, flageolets, haricots-maïs, haricots rouges, lentilles corail, lentilles vertes, pois cassés, pois chiches

05 58 77 73 38 – biopayslandais@gmail.com



SANTÉ

« Une bonne
alimentation
est la meilleure
des préventions »

Hépto-gastroentérologue à l'hôpital de Pau, le Dr Philippe Berthelemy place l'alimentation au cœur de la prévention des maladies chroniques. Il explique les bienfaits des légumineuses.



Comment l'alimentation agit-elle sur nos organismes ? Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Où trouve-t-on les protéines ? Le D^r Philippe Berthelemy, hépato-gastroentérologue à l'hôpital de Pau, explique les bénéfices d'un régime alimentaire diversifié, où la viande prend moins de place et où les légumineuses tiennent un rôle essentiel.

En tant que médecin, vous accordez une importance particulière à l'alimentation. Pourquoi ?

Je m'intéresse à l'alimentation dans toutes ses dimensions, mais plus particulièrement à la prévention des maladies chroniques. Avant, on ne parlait que du tabac, de l'alcool et de la pollution mais on se rend compte aujourd'hui que l'alimentation est directement impliquée dans les maladies chroniques.

Comment, ce que nous mangeons, agit-il sur notre organisme ?

Une bonne alimentation permet d'avoir un microbiote (1) en bonne santé, ce qui semble être la meilleure des préventions. Nous cohabitons avec nos microbes depuis des centaines de milliers d'années : la preuve, aujourd'hui, les chasseurs-cueilleurs d'Amazonie sont les populations qui ont le microbiote le plus diversifié. A l'opposé, on trouve les jeunes Américains obèses à l'alimentation uniformisée. Avec le microbiote, nous disposons d'une banque de gènes prêts à collaborer pour une bonne santé. Et quand s'opère une perte de cette diversité, nous perdons notre capacité à nous défendre : on voit alors se développer les maladies inflammatoires, les maladies auto-immunes, les allergies, les cancers... La liste est impressionnante.

Dès lors, comment peut-on définir une bonne alimentation ?

Partons tout simplement du régime méditerranéen, et adaptons-le avec les produits du terroir basco-béarnais. Nous disposons ici de très bons produits, que l'on peut se procurer à maturité. La tendance à suivre est de manger plus végétal et moins carné. Et cela pour des raisons convergentes de santé, d'environnement et de coût, tout en respectant nos traditions culturelles.

Vous invitez à privilégier les légumineuses dans la composition de nos repas. Pourquoi ?

Les légumineuses apportent des sucres lents, qui sont bons pour nous tous, et particulièrement pour les diabétiques. Elles sont riches en fibres, en sels minéraux et en vitamines. Aussi, en les assaisonnant de graisses non cuites, comme par exemple de l'huile de colza, de lin ou de noix, on réalise un apport

d'oméga 3 (2), essentiel pour la santé. Une association de céréales et de légumineuses couvre tous les besoins en acides aminés, qui sont les constituants des protéines. Attention cependant : les légumineuses des plats préparés de manière industrielle n'ont pas du tout la même qualité nutritionnelle.

Les légumineuses offrent-elles un apport en protéines suffisant pour remplacer la viande ?

Les légumineuses offrent un apport protéiné satisfaisant mais il n'est pas question de prescrire, en tant que nutritionniste, une alimentation sans viande. Qu'on remplace progressivement une part des protéines animales par des protéines végétales, c'est une recommandation vertueuse pour la santé et l'environnement. Tous les travaux scientifiques convergent vers ça.

Quelles sont les légumineuses les plus riches en protéines ?

Le soja est la légumineuse qui contient le plus de protéines. Viennent ensuite les fèves, les lentilles, les pois cassés, les haricots. Ces légumineuses peuvent très bien remplacer la viande dans un repas.

Les légumineuses ont la réputation de provoquer des flatulences. Qu'en est-il exactement ?

Elles apportent des fibres dont le microbiote intestinal va se régaler. Et en digérant ces fibres, il va produire des gaz. On conseille donc de manger des légumineuses un peu tous les jours, plutôt que de donner de grands à-coups. Si l'on prépare des lentilles, on peut les accommoder un jour en salade, le lendemain en soupe, puis en accompagnement d'un plat et encore façon houmous, en terrine végétale.

Que diriez-vous à un enfant qui ne veut pas manger ses lentilles ?

« On se rend compte aujourd'hui que l'alimentation est directement impliquée dans les maladies chroniques »

Les enfants ont peur de ce qui est nouveau. Si le même aliment est présenté sous différentes formes, au bout d'une dizaine de fois l'enfant finit par l'accepter et il en devient lui-même prescripteur. L'école a ici un rôle à jouer pour amener de nouveaux aliments dans les foyers. Aussi, stimulons la curiosité enfantine : savez-vous pourquoi on appelle cette famille de plantes les papilionacées ? parce que leurs fleurs ressemblent à un papillon. Qui parmi nous n'a pas fait pousser un haricot dans du coton humide ? Tout ça pour dire que les moyens ne manquent pas pour ré-enchanter cette famille délaissée.

Vous insistez sur l'aspect culturel de l'alimentation...

Il faut réinscrire les légumineuses dans l'histoire : elles sont consommées depuis 8 000 ans et elles ont marqué notre culture. Quand on dit « *c'est la fin des haricots* », il s'agit là d'une expression bien réelle qui signifiait autrefois qu'il n'y avait vraiment plus rien à manger. La tradition voulait aussi que l'on mange des lentilles pour le Nouvel



Variétés de haricots de la ferme des P'tites graines du Soubestre.

an, parce qu'elles symbolisaient les petites pièces de monnaie et étaient un espoir de richesse. On peut aussi se rappeler que les légumes secs étaient le plat du pauvre et que, pour affirmer son extraction sociale, on s'est mis à manger des petits pois frais à la cour de Versailles.

Vous êtes un défenseur du concept de « One health ». De quoi s'agit-il ?

La santé de l'humain ne peut plus être pensée de façon isolée. Elle fait partie d'un tout qui est englobé par l'expression *one health*. Une seule santé pour les hommes, les animaux et la planète. La santé, c'est tout à la fois le bien-être physique, psychologique, social, culturel, environnemental. Issues d'une collaboration avec les bactéries du sol, les légumineuses font le lien entre tous ces éléments. Cette famille nous éduque au fait que l'Homme ne peut pas être en bonne santé sans une planète en bonne santé. ■

« La tendance à suivre est de manger plus végétal et moins carné »

(1) Le microbiote intestinal est composé des bactéries, micro-champignons et autres micro-organismes qui permettent la digestion et jouent un rôle fondamental dans les défenses immunitaires.

(2) Les oméga 3 sont des acides gras que notre corps ne sait pas fabriquer. Ils sont notamment indispensables au bon fonctionnement des systèmes nerveux et cardiovasculaire.

Sept plats faciles à réaliser

Houmous, nuggets, dahl, lasagnes, parmentier, mousse et fondant au chocolat : des chefs cuisiniers vous donnent des idées pour des préparations végétales bluffantes.

Houmous

Recette proposée par **Violette Olympie** du traiteur **La Carotte sauvage**

Ingrédients pour 6 personnes

400 g de légumineuses cuites : haricots blancs ou pois chiches ou haricots rouges

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza

Assaisonnement au choix : cumin, curcuma, piment d'Espelette, citron, sauce soja, graines de courges, noisettes, graines de tournesol

- ▶ Mixez les légumineuses au robot (lame en S) avec l'assaisonnement de votre choix.
- ▶ Ajoutez l'huile d'olive ou de colza.

A déguster avec les légumes crus ou cuits de votre choix : potimarron, radis, carotte, betterave, chou-fleur...





Nuggets de pois chiches

**Recette proposée par Philippe Miremont, responsable de restauration
au collège du Bois d'Amour à Billère**

Ingrédients pour 10 personnes

500 g de pois chiches cuits

200 g de farine de gluten bio

100 g de farine de maïs bio

10 cl de lait végétal ou de coco

150 g de chapelure ou corn flakes écrasés

30 g de flocons d'avoine

Oignon déshydraté

Sel

Ail

Origan

Céleri séché

Epices

- ▶ Egouttez et rincez les pois chiches
- ▶ Mixez pour former une pâte
- ▶ Travaillez cette pâte à la maryse dans un cul de poule
- ▶ Ajoutez le sel, les épices, la farine de gluten, le lait et les flocons d'avoine
- ▶ Formez une pâte malléable à la main
- ▶ Divisez la pâte en nuggets et la laissez reposer au froid pendant 1 h
- ▶ Pour la panure, préparez 3 plats : un pour la farine de maïs, un pour le lait végétal ou de coco et un pour la chapelure ou les corn flakes
- ▶ Enrobez les nuggets puis déposez-les sur la plaque avec du papier cuisson
- ▶ Cuire à la friteuse ou au four
- ▶ Pour la cuisson au four préchauffez à 180-200° et pulvérisez un spray gras sur les nuggets

Dahl de lentilles corail au lait de coco

Ingédients pour 10 personnes

300 g de lentilles corail

400 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe de curry

1 gros oignon

2 gousses d'ail

Huile d'olive

- ▶ Faites revenir l'oignon dans 1 à 2 cs d'huile d'olive sur feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide
- ▶ Ajoutez l'ail préalablement haché, les épices et le lait de coco
- ▶ Versez les lentilles corail crues directement dans le lait de coco et laissez mijoter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (plus ou moins crémeux)
- ▶ Servez chaud, accompagné de riz ou de pain naan, en ajoutant quelques feuilles de coriandre ciselées

Lasagnes

Recette proposée par **Violette Olympie du traiteur La Carotte sauvage**

Ingrédients pour 12 portions

Légumes de saison

Type 1 (pour 6 portions) : 600 g de blettes + 1 citron + 400 g d'oignons

Type 2 (pour 6 portions) : 200 g de navets, 200 g de poireaux, 300 g de carottes, 200 g d'oignons

240 g de lentilles vertes

600 g de plaques de pâtes à lasagnes

1,25 l de sauce tomate

300 g de tomme de vache des Pyrénées

Un peu d'huile d'olive pour faire revenir les légumes

Béchamel

1,2 l d'eau

120 g de flocons d'avoine

120 g de farine de blé

120 g d'huile d'olive

½ cc de noix de muscade râpée

Sel, poivre



- ▶ Mettez les lentilles à cuire dans une casserole, à couvert, avec de l'eau froide jusqu'à la limite des lentilles. Faites bouillir puis baissez le feu et cuisez 10 mn. Elles doivent être encore un peu dures sous la dent.
- ▶ Lavez les légumes. Pour les blettes, séparez les cardes (partie blanche centrale) des feuilles. Enlevez les fils des cardes à l'aide d'un couteau si besoin. Emincez finement les cardes ainsi que les feuilles. Pressez le jus de citron et mélangez avec les blettes, pour bien les imprégner de jus : cela va les précuire (marinade), sans pour autant les réduire en bouillie. Pelez et émincez finement les oignons. Pour les autres légumes, ils sont bio, donc pas besoin de les peler. Lavez-les à l'eau puis émincez-les en paysanne (carrés ou triangles de 1 ou 2 cm sur 3 à 5 mm). Faites dorer les oignons dans une sauteuse avec un fond d'huile d'olive. Puis mettez de côté la moitié des oignons (pour la préparation aux blettes), et ajoutez



les légumes émincés en paysanne. Faites suer 5 mn de plus à couvert dans une sauteuse avec un peu de sel.

- ▶ Préparez la béchamel : commencez par mixer au blender l'eau et les flocons d'avoine 30 secondes à pleine puissance pour obtenir un lait d'avoine. Dans une casserole, mettez l'huile d'olive à chauffer, puis ajoutez la farine. Mélangez et laissez chauffer à feu doux 2 mn pour obtenir un « roux ». Ajoutez le lait végétal petit à petit en remuant constamment. La préparation s'épaissit en chauffant mais attention, elle doit rester un peu liquide pour permettre d'hydrater les plaques de lasagnes pour qu'elles cuisent bien. Assaisonnez à votre goût et ajoutez de la noix de muscade.
- ▶ Dans un cul de poule, disposez d'un côté les blettes marinées au citron avec les oignons, de l'autre les légumes précuits,

puis répartissez équitablement dans les deux récipients la sauce tomate et les lentilles vertes précuites. Assaisonnez.

- ▶ Enfin, préparez le plat de lasagnes : étalez 3 cs de béchamel sur le fond du plat. Puis étalez une première couche de plaques de pâte (soit 3 plaques) sur toute la surface. Etalez la moitié de la préparation de légumes/sauce/légumineuses, puis 3 cs de béchamel. Et renouvelez l'opération: une couche de pâtes, l'autre moitié de préparation de légumes, 3 cs de béchamel et la dernière couche de pâtes.
- ▶ Au-dessus, étalez le reste de béchamel et parsemez de fromage râpé.

Enfournez pour 45 mn à 180°. Les pâtes doivent être cuites et le dessus gratiné.

Parmentier végétal

Recette proposée par Philippe Miremont, responsable de restauration
au collège du Bois d'Amour à Billère

Ingrédients pour 10 personnes

280 g de protéines de soja n° 8-12

Tomates en dés

40 g de céleri branche

40 g d'échalote pelée

360 g de patate douce

200 g de tomme de brebis

8 g de tamari

60 g de farine

60 g de beurre

40 cl de lait entier

20 cl de lait de coco

8 cl de crème liquide

8 g de persil plat

- ▶ Blanchissez la protéine de soja dans de l'eau salée 15 mn à 110° puis rincez bien
- ▶ Faites revenir la protéine de soja en sauteuse avec un peu de matières grasses, la graniture aromatique et la sauce tamari
- ▶ Faites cuire les patates douces à la vapeur 20 mn à 100° puis écrasez
- ▶ Assaisonnez et beurrez
- ▶ Râpez la tomme de brebis

Montage

- ▶ Versez une couche de protéines de soja
- ▶ Versez une couche de patates douces
- ▶ Versez une couche de béchamel coco
- ▶ Nappez de râpé de tomme de brebis

Cuisson

1 – 25 min au four à 185°

Béchamel

- ▶ Portez à ébullition le lait et le lait de coco
- ▶ Versez sur un roux blanc (beurre et farine) et la crème liquide et assaisonnez

Mousse au chocolat végétale

Recette proposée par **Violette Olympie du traiteur La Carotte sauvage**

Ingrédients pour 10 personnes

25 cl de jus de pois chiches

250 g de chocolat à fondre

50 g de sucre semoule



- ▶ Faites fondre le chocolat avec un peu d'eau
- ▶ Fouettez le jus de pois chiches au batteur grande vitesse
- ▶ Quand le mélange devient mousseux, ajoutez le sucre et continuez à battre pour obtenir une texture ferme
- ▶ Ajoutez le chocolat fondu mais pas chaud et mélangez-le à la spatule
- ▶ Faites refroidir 2 h au réfrigérateur

Fondant au chocolat aux haricots rouges

Recette proposée par **Violette Olympie du traiteur La Carotte sauvage**

Ingrédients pour 10 portions

80 g de haricots rouges (poids sec soit 200 g poids cuit)

120 g de chocolat noir

65 g de sucre

3 œufs

60 g d'huile neutre (tournesol)

0,8 g de sel



- ▶ Faites tremper les légumineuses dans l'eau froide 24 h avant
- ▶ Rincez et cuisez dans l'eau froide au départ jusqu'à ce que les haricots rouges soient fondants. Egouttez et réservez
- ▶ Faites fondre le chocolat au bain marie
- ▶ Mixez bien finement tous les ingrédients au blender. Répartissez dans des moules à muffin ou dans des plats, maximum 4 cm de hauteur, ce gâteau ne lève pas, c'est un fondant
- ▶ Mettez au four 15 mn à 180°

DIÉTÉTIQUE

Tableau des valeurs nutritionnelles des légumineuses

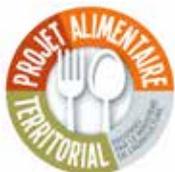
Valeurs nutritionnelles pour 100 g cuits	Lentilles	Pois chiches	Pois cassés	Haricots secs	Soja texturé
Valeur énergétique (kCal)	132	150	127	125	150
Protéines (g)	9	8,3	8,5	9,6	20,4
Lipides (g)	0,4	3	1,5	0,6	2,9
Dont acides gras saturés (g)	0	0,7	0	0	0,5
Glucides (g)	12	17,7	16,5	12,1	3,7
Fibres (g)	8	8.2	8	11.6	5.6

Source Table Ciqual ANSES



© 2023 - Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques - ED 03/05/23

www.le64.fr



PLUS NATURE,
PLUS VIVANT
ENVIRONNEMENT