



Les légumineuses, entre raisons et sentiments

Avec l'« Année internationale des légumineuses 2016 », la FAO, une agence de l'Onu dédiée à l'agriculture et à l'alimentation, rappelle à notre raison les atouts essentiels de ces aliments pour l'humanité et la planète. Mais le retour en grâce de ces trésors délaissés peut d'abord venir de nos sens et de nos sentiments...

« Les légumineuses, ce sont des légumes qui brillent à la lumière... ? » Les enfants nous émerveillent souvent par leurs intuitions poétiques et clairvoyantes ! Malheureusement, on ne mange presque plus ces graines, pourtant nourricières : les arguments percutants qui justifient leur mise en lumière officielle se heurtent notamment à leur désertion dans nos cuisines. Et aussi à une forte cote d'impopularité dans nos représentations collectives : aliments de pauvres, démodés, indigestes... ou graines pour végétariens ! Il s'agit donc bien d'apprendre (ou de réapprendre) à apprécier ces légumineuses et, comme toujours en matière d'éducation alimentaire, de donner envie grâce à la sensorialité, l'expression, l'émotion, la gourmandise. Ces formes multicolores, brillantes ou mates, rondes, plates, ovales, en forme de fœtus, lisses et souvent soyeuses au toucher, que l'on faisait germer ou dont on composait des collages à l'école... nous connectent très profondément à nos racines culturelles. Et bien peu de cuisiniers, amateurs ou professionnels, connaissent leur incroyable potentiel culinaire !

Elues produits de l'année... ou du siècle ?

Si l'on parle tant des légumineuses aujourd'hui, c'est bien qu'elles semblent incontournables sur les trois grands axes du développement durable : l'humain, l'environnement, l'économie. Mais que sont-elles ? Le terme « légumineuse » recouvre tout autant nos légumes secs – lentilles, haricots, pois, fèves –, parfois consommés frais (petits pois par exemple),





Trop peu de cuisiniers, amateurs ou professionnels, connaissent l'incroyable potentiel culinaire des légumineuses !

que le soja, les arachides, le lupin... Des graines à deux moitiés (cotylédons), contenues dans des gousses et qui, comme leurs cousines fourragères (trèfle, pois fourrager...) ou non comestibles (ajoncs, genêts...), sont issues de plantes qui fertilisent le sol en y fixant l'azote de l'air. De vrais engrais verts, qu'on encourage à cultiver même en agriculture conventionnelle, pour utiliser moins (ou pas) d'engrais azotés, de dés herbants, de fongicides.

C'est aussi un grand objectif de santé publique que d'encourager à (re)manger des légumes secs. Si aucun aliment n'est « idéal », ceux-ci méritent quand même une médaille nutritionnelle : leur richesse en fibres en fait de vrais bons légumes, également sources de micronutriments. Ce sont aussi des féculents complexes, sources intéressantes d'énergie, qui apportent en outre des teneurs importantes en protéines. Une forme de tout-en-un alimentaire, à un prix défiant toute concurrence, un pilier pour bien se nourrir à petit budget. Et un bocal de haricots constituera un dépannage plus rapide et beaucoup plus nourrissant qu'un plat de pâtes ! C'est toutefois l'association de ces légumineuses, légumes secs ou soja, avec un produit animal (œuf ou un peu de viande par exemple) ou avec des céréales (pain, nouilles, riz...) qui en fait une source de protéines vraiment assimilables.

Les conséquences des excès de consommation de viande sur le climat, les ressources, les territoires, la condition animale... et la santé humaine, impliquent un rééquilibrage de notre modèle alimentaire. Bien avant les insectes, les légumineuses et leur consommation par une

large part de la population constituent donc une ressource complémentaire essentielle pour pouvoir bien nourrir 10 milliards d'êtres humains au XXI^e siècle.

Alors pourquoi résistons-nous ?

En l'an 2000, nous consommions 1,6 kg de légumes secs par an et par habitant en France. Dix fois moins qu'un siècle plus tôt, soit 16 kg en 1900. Près de 80 % de ceux que l'on consomme aujourd'hui sont importés. Comme partout dans le monde, et actuellement dans les pays émergents, le développement économique moderne s'accompagne d'un abandon des protéines végétales au profit des produits animaux, viande, poissons, œufs, produits laitiers...

Chez nous, lorsque les légumes secs sont encore présents, c'est souvent dans des plats dits « traditionnels », copieux en charcuteries, volailles ou grillades, dans des versions beaucoup plus riches que les formes populaires des cassoulets ou petits salés. Cette image d'une gastronomie lourde, attachée du passé, peu attirante pour les plus jeunes, se superpose à celle d'aliments de pauvres, de l'hiver, des périodes de manque. Et puis beaucoup digèrent d'autant plus mal ces légumes que, n'en mangeant presque plus, notre flore intestinale n'est plus adaptée à leurs rares apparitions. Pourtant, ceux qui s'y remettent par petites touches régulières dans des plats moins surchargés, constatent une digestibilité nettement améliorée et un effet très bénéfique sur le transit intestinal.

Aujourd'hui, la tendance s'inverse doucement dans nos sociétés par la diffusion des

cuisines du monde valorisant les pois chiches en falafels ou houmous, les tapas de haricots épicés ou de tofu mariné. Cette tendance illustre bien le fait que les changements et les apprentissages alimentaires ne passent pas par la raison. Pour toucher un large public, dont le répertoire alimentaire s'est appauvri et qui cuisine peu, les transitions alimentaires doivent s'appuyer sur d'autres approches.

La porte des sens, de la découverte et de la culture

Depuis de nombreuses années, les programmes d'éducation à la santé par l'alimentation savent que les injonctions sont sans effet sur les habitudes de vie. Aux slogans assénés sur les bonnes pratiques alimentaires ont succédé des approches reposant sur la découverte et la sensorialité. Accompagnés à s'occuper d'un potager, ou dans des classes du goût où ils appréhendent les aliments par les cinq sens et peuvent s'exprimer, les enfants et adolescents sont curieux de sentir, de goûter, d'échanger. Ils mangent ainsi des aliments auxquels ils n'auraient jamais été confrontés ou qu'ils auraient délaissés à la cantine. C'est d'autant plus important que leurs parents ont eux-mêmes des répertoires alimentaires et culinaires réduits.

Ainsi, les enfants et adultes ne consommeront pas des légumineuses « parce que c'est bon pour la planète » ou « qu'il faut manger moins de viande ». Ils peuvent cependant s'ouvrir grâce à l'éventail ludique exceptionnel de sensations, couleurs, de formes ou d'impressions tactiles pour qui plonge la main dans un sac de haricots ou de lentilles. Puis c'est un voyage aux émotions multiples que l'on va conter : depuis les origines de l'agriculture, avec nos civilisations mésopotamiennes, on peut suivre les innombrables légendes et les parcours étranges de nos fèves, symboles de vie ; de nos lentilles, symboles de richesses ; de nos pois, chiches ou cassés, ronds ou carrés ; et de nos petits haricots doliques continentaux... submergés par les gros haricots américains rapportés dans les cales de Christophe Colomb, ceux-là que le petit dieu Kokopelli avait distribués généreusement du sud au nord de ce grand continent alors inconnu.

Voilà un parcours de découverte des légumineuses, pour une école, une cantine d'enfants ou d'adultes, une Amap distribuant les lentilles d'un producteur local. Et il va se poursuivre naturellement dans l'impressionnant répertoire gourmand des légumineuses issu des cuisines populaires du monde. Mais quel est donc