

2^{ÈME} ÉDITION

Du 10 au 16
Février 2025



la
Semaine des
LEGUMINEUSES
2025

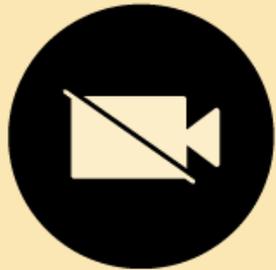


Web rencontre du 31/01/2025



POUR UN MEILLEUR CONFORT, MERCI DE BIEN VOULOIR :

**COUPER
VOTRE CAMÉRA**



**COUPER
VOTRE MICRO**



**POSEZ VOS QUESTIONS
DIRECTEMENT DANS LE CHAT**



Le webinaire va bientôt
commencer...

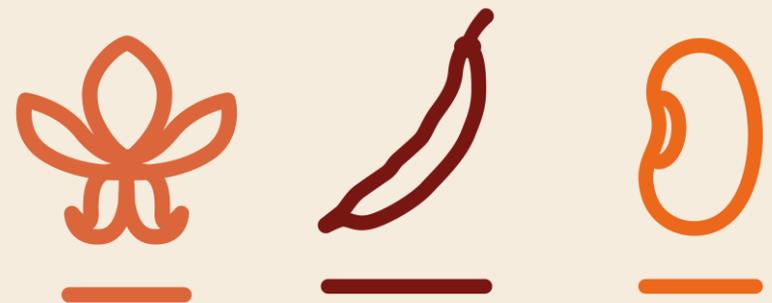
POUR LE VOIR OU LE REVOIR :



<https://youtu.be/W9dyJWuX4DM>

DE QUOI ALLONS-NOUS PARLER ?

1. Pourquoi les légumineuses ?
2. Les porteurs de la démarche : FILEG & CISALI
3. La semaine des légumineuses, évènement.
 - La restauration commerciale
 - La restauration collective
4. Votre participation
5. Vous voulez communiquer sur votre initiative ?
6. Et après ?



POURQUOI LES LEGUMINEUSES ?

Deviens legxitarien, mets des légumineuses dans ta vie !



LA GRANDE FAMILLE DES LEGUMINEUSES

On retiendra, parmi les 20000 espèces, que toutes ne sont pas comestibles.

Dans l'alimentation humaine, nous consommons des légumineuses à graines, fraîches et sèches.

On retient que les principales familles sont :

- Les fèves,
- Les pois,
- Les pois chiches,
- Les haricots,
- Les lentilles,
- Les lupins,
- Le soja,
- Sans oublier les cacahuètes qui sont des arachides.

Les légumineuses

Près de 20 000
espèces de
légumineuses
connues dans
le monde.



Les lupins
blanc, jaune



Les pois
jaune, vert (cassé),
pois chiche



Les haricots
blancs, rouges, noirs,
yin yan, azuki,
mungo...

Les arachides
la cacahuète



Les lentilles
vertes, blondes, noires,
rouges corail ou jaunes.



Les fèves
rouges, vertes,
ou noires

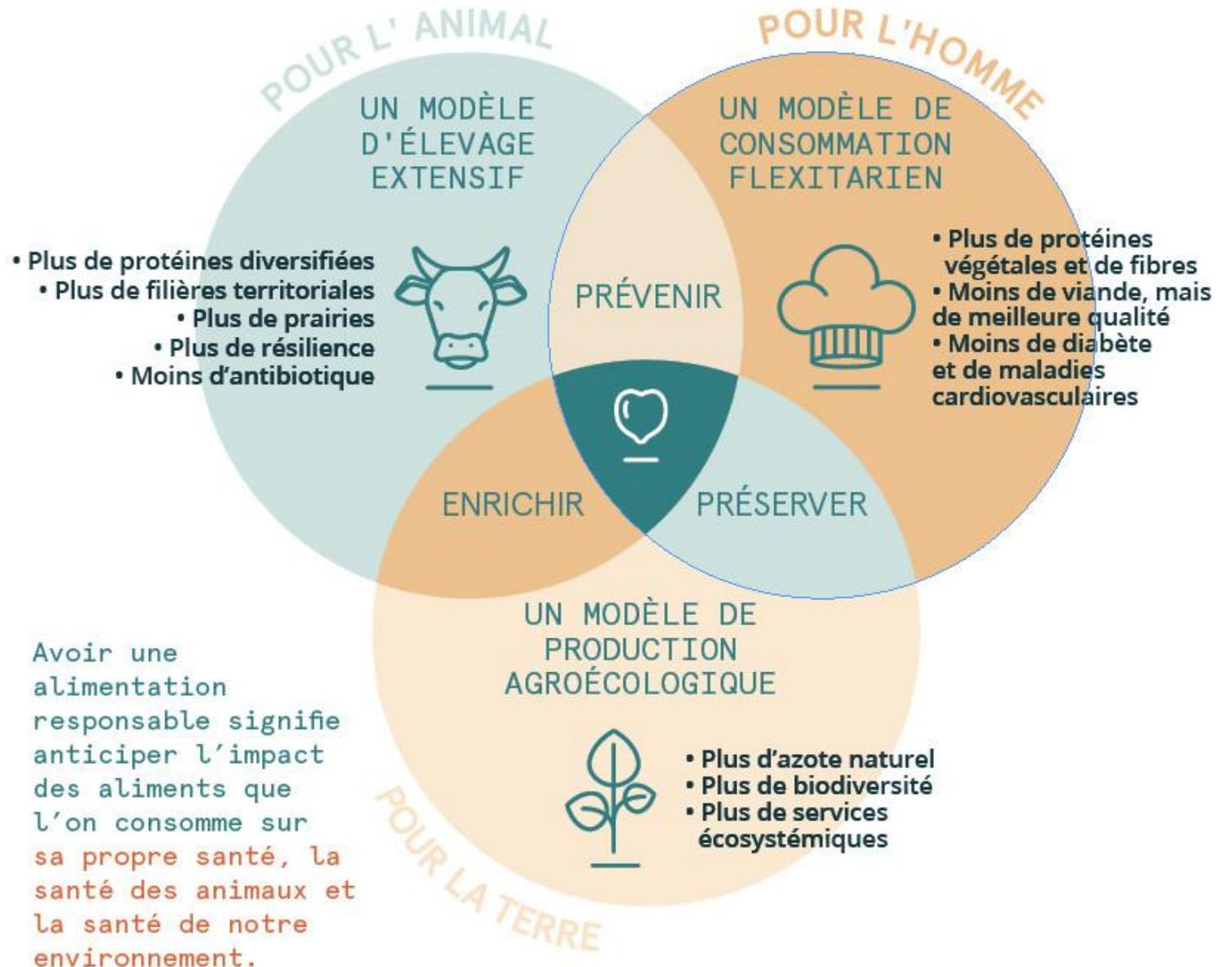


Le soja



POURQUOI LES LEGUMINEUSES

?



OBJECTIFS



Réhabiliter les légumineuses dans les pratiques de consommation des mangeurs petits et grands.

1. Reconstruire une **image positive des légumineuses** dans l'imaginaire collectif,
2. **Combattre certains préjugés** comme : « les légumineuses font grossir », « les légumineuses sont difficiles à digérer »,
3. **Transmettre des connaissances aux consommateurs sur les** rôles importants jouer par les légumineuses dans les **transitions alimentaires** (manger autrement) et les **transitions agroécologiques** (produire autrement).
4. Aider les consommateurs à **se familiariser avec la palette des légumineuses produite en Occitanie**, source de diversité et de créativité

*S'appuyer sur le professionnalisme
et l'implication des Professionnels !*

QUI SOMMES-NOUS ?

Deviens legxitarien, mets des légumineuses dans ta vie !



LES PORTEURS DE LA DEMARCHE



FILEG

Association loi 1901, FILEG a pour mission de faciliter la structuration de la filière légumineuses à graines en région Occitanie. Elle fédère tous les acteurs de l'amont à l'aval (production, transformation et représentants de la consommation). Son ambition est de disposer en 2030 d'une filière territoriale forte, durable et structurée pour l'alimentation animale et humaine, créatrice de valeur ajoutée, répartie équitablement entre tous les acteurs de la filière.

site internet :
www.fileg.org

CISALI

Association loi 1901 à but non lucratif, le Centre d'Innovations sur l'Alimentation est membre fondateur de la filière de légumineuses d'Occitanie. Son ambition est d'accompagner les transitions alimentaires au service des transitions agroécologiques de nos filières régionales : manger autrement pour produire autrement.

site internet :
www.cisali.org



NOTRE ÉQUIPAGE



MURIEL GINESTE
Sociologue de l'alimentaire
" Je suis chiche de tout. "



CYRIELLE MAZALEYRAT
Ingénieur développement
*" Au contact de la lentille,
et non l'inverse. "*

ROBIN BEAUVAIS
Animateur et illustrateur
" J'ai la fève sur samedi soir. "



ANTHÉA TYRODE
Graphiste
*" C'est jamais la
fin des haricots. "*



CHRISTOPHE VOGRINCIC
Ingénieur agronome
" Soy loco pour le soja ! "



AURÉLIA COURBIERES
Chargée de mission restauration
commerciale Interbio
*" Tout tourne rond
dans le pois carré. "*

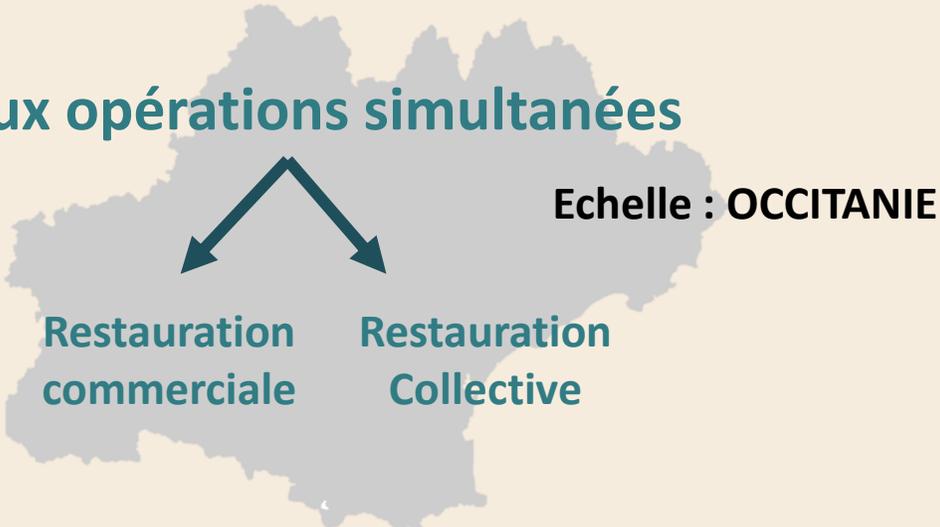
LA SEMAINE DES LEGUMINEUSES

La création d'un évènement



On retient :

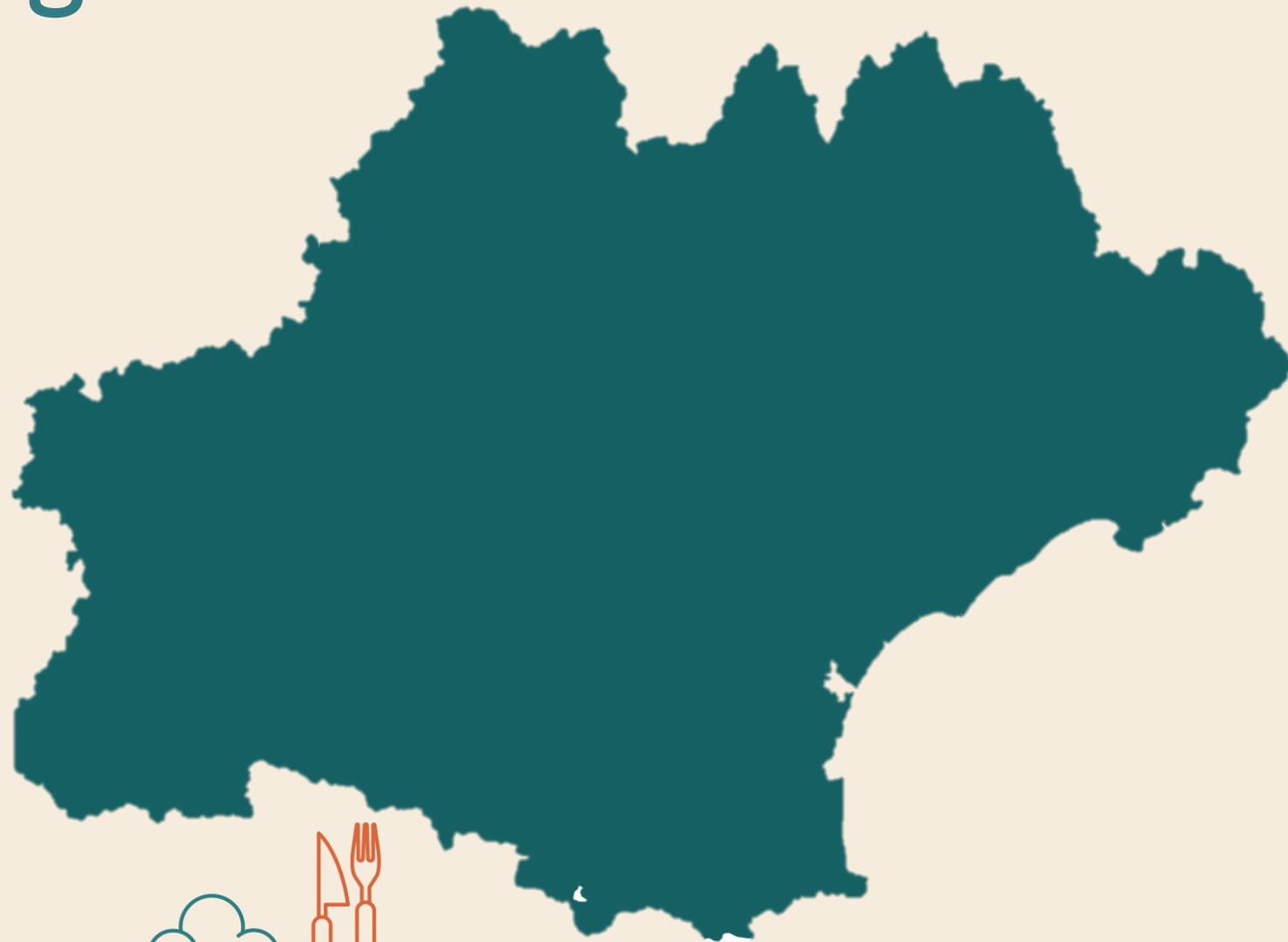
- **Objectif général** : Promouvoir les légumineuses grâce à l'implication de la restauration commerciale & restauration collective auprès du plus grand nombre
- **10 février** : Journée internationale des légumineuses (FAO 2016)
- Créer un évènement annuel la semaine **du 10 février (2024, 2025...)**
- **Deux opérations simultanées**



2025 : la SDL change de dimension

LA SEMAINE DES LEGUMINEUSES, c'est :

- Des cheffes et chefs de la restauration commerciale,
- Des cheffes, chefs et équipes de la restauration collective autogérée et concédée,
- Des élus,
- Des communautés de communes (Toulouse Métropole et Montpellier Métropole)
- Des communes,
- Des projets alimentaires territoriaux,
- Des enseignants,
- Des professionnels du péri-scolaire,
- Une école du goût,
- Des producteurs de légumineuses engagés,
- Des acteurs de la filière (grossistes, transformateurs...)



Du 10 au 16 février



la
Semaine des
LEGUMINEUSES
Du 10 au 16 Février **2025**

2^{ÈME} ÉDITION



Une
identité
partagée



Mon restaurant s'engage



la
Semaine des
LEGUMINEUSES
Du 10 au 16 Février **2025**

2^{ÈME} ÉDITION

@fileg_occitanie

@fileg

FILEG_Occitanie



Création graphique : La Polygraphie Méthilde Tirostol

www.fileg.org



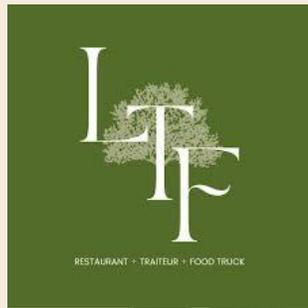
Notre slogan
ou un mantra ;-
)



POUR
INFORMATION

...MERCİ AUX CHEFFES ET CHEFS DE
LA RESTAURATION COMMERCIALE
ENGAGEES EN 2025





Les recettes de la semaine des légumineuses



Sekihan Pour 4 personnes

Une recette signée Stéphane Terracher
Les papilles sauvages



Les recettes de la semaine des légumineuses



HARICOTS DE CASTELNAUDARY DU SUD-OUEST

Pour 10 personnes

Une recette signée Anne Paulhe Massol
Domaine Escons



... des recettes, comme première brique d'une base de données de recettes en open source

Les recettes de la semaine des légumineuses



TARTINE DE PAIN AUX LENTILLES CORAIL TRUITE FUMÉE, CRÈME CITRONNÉE AUX HERBES FRAICHES

Pour 4 personnes

Une recette signée Morgane Helvadjian et Nicolas Soupault,
Une table à deux



Les recettes de la semaine des légumineuses



Crème de pois chiche

Pour 6 personnes

Une recette signée Alexis Wissemberg et Pierre Maylin
Les oies sauvages



POUR INFO : UNE PASSERELLE EXISTE ENTRE LA RESTAURATION COMMERCIALE & COLLECTIVE

Les recettes de la semaine des légumineuses




TARTINE DE PAIN AUX LENTILLES CORAIL
TRUITE FUMÉE, CRÈME CITRONNÉE
AUX HERBES FRAICHES

Pour 4 personnes
 Une recette signée Morgane Helvadjian et Nicolas Soupault,
 Une table à deux

La Semaine des LÉGUMINEUSES



Tartine de Pain aux lentilles corail, truite fumée, crème citronnée aux herbes fraîches

Ingrédients

Ingrédients	U	Quantité pour 100
Pain de lentilles		
Lentilles corail	Kg	3
Huile d'olive	L	0,300
Eau tiède	L	0,120
Sel	Kg	0,042
Levure sèche de boulangerie	Kg	0,060
Mélange épices : piment d'Espelette, piment fumé, herbes de Provence	Pm	PM
La Crème de lentilles		
Oignons	Kg	1
Lentilles corail	Kg	4
Crème liquide 35%	L	0,75
La Salade de lentilles, la Truite Fumée et la Chantilly Citronnée aux herbes fraîches		
Lentilles cuites craquantes (à prélever sur les 4 kg de la crème)	Kg	2
Gros sel	Kg	0,050
Poivre	Kg	0,012
Citron pour le zeste et le jus	pce	8
Jus de citron	L	0,100
Huile d'olive	L	0,250
Gingembre	Kg	0,1
Radis rouge rond	Botte	6
Pousse de Radis (germes)	Bqt	4
Aneth	Botte	3
Crème liquide 35%	L	2
Le vert de l'oignon nouveau	pm	PM
Truite fumée des Pyrénées	Kg	3

Préparation

1. Le Pain de lentilles : Mettre à tremper les lentilles corail pendant 8h. Rincer et égoutter. Dans la cuve du batteur, mélanger avec l'huile d'olive l'eau tiède, le sel et la levure de boulangerie. Ajouter le mélange d'épices et mélanger 5 minutes vitesse lente pour obtenir un mélange homogène. Chemiser les moules à cake avec du papier sulfurisé et verser la pâte dans les moules. Laisser pousser en étuve (à 28°C) pendant 30 à 40 minutes. Enfourner les pains à 180°C pendant 45 minutes.
2. La Crème de lentilles : Emincer les oignons, suer à l'huile d'olive, ajouter les lentilles corail, couvrir à hauteur avec de l'eau et marquer en cuisson. Quand les lentilles sont craquantes, réserver 2kg au froid pour la salade. Continuer la cuisson du reste des lentilles pour obtenir une texture fondante. Mixer avec de l'eau de cuisson et la crème liquide pour obtenir une texture crémeuse et nappante. Assaisonner.
3. La Chantilly : monter les 2 litres de crème liquide, assaisonner et ajouter le zeste des citrons à la Microplane®.
4. La Salade : Mélanger les lentilles craquantes avec la ciboulette ciselée, le gros sel, le jus de citron, l'huile d'olive, le gingembre haché finement. Emincer les radis finement. Emincer les filets de truites fumées.
5. Le dressage : Tailler les tranches de pain de lentille et déposer sur plaque gastro et toaster rapidement au four, en gardant le « cœur » moelleux. Couvrir la tartine de crème de lentilles, ajouter la salade de lentilles, la truite fumée, pocher la chantilly en quinconce, ajouter les pousses de radis, les tranches de radis et les fleurs en alternances.



La recette en vidéo : <https://youtu.be/4e6TDFUjOmQ>

Nous avons besoin de vous !

VOTRE
IMPLICATION

...LA RESTAURATION
COLLECTIVE S'ENGAGE



17 communes de Toulouse Métropole s'engagent pour valoriser les légumineuses auprès des enfants



2 communes de Montpellier Méditerranée Métropole et le Pays de l'Or Agglomération s'engagent pour valoriser les légumineuses auprès des enfants



CUISINONS 
L'AVENIR
AVEC PASSION



VOTRE PARTICIPATION



Objectif : Mise en valeur des légumineuses d'Occitanie dans vos restaurants et vos écoles.

Comment ?

- La mise au menu de recettes de légumineuses lors de la Semaine des Légumineuses et transmission des fiches techniques à FILEG,
- L'information du convive via :
 - ✓ L'affichage du kit de communication FILEG dans la salle de restauration avec diffusion des messages-clés,
 - ✓ Le dépliant « Deviens Legxitarien »,
- La mise à disposition d'une démarche à suivre pour une captation le jour J pour communication sur les réseaux sociaux (Instagram, LinkedIn, Facebook),





NOTRE CHOIX 2025

Notre équipe, engagée et décalée, se fixe l'objectif ambitieux et joyeux de faire bouger les lignes et de convaincre les citoyens de consommer au moins 2 fois de légumineuses(locales) par semaine !

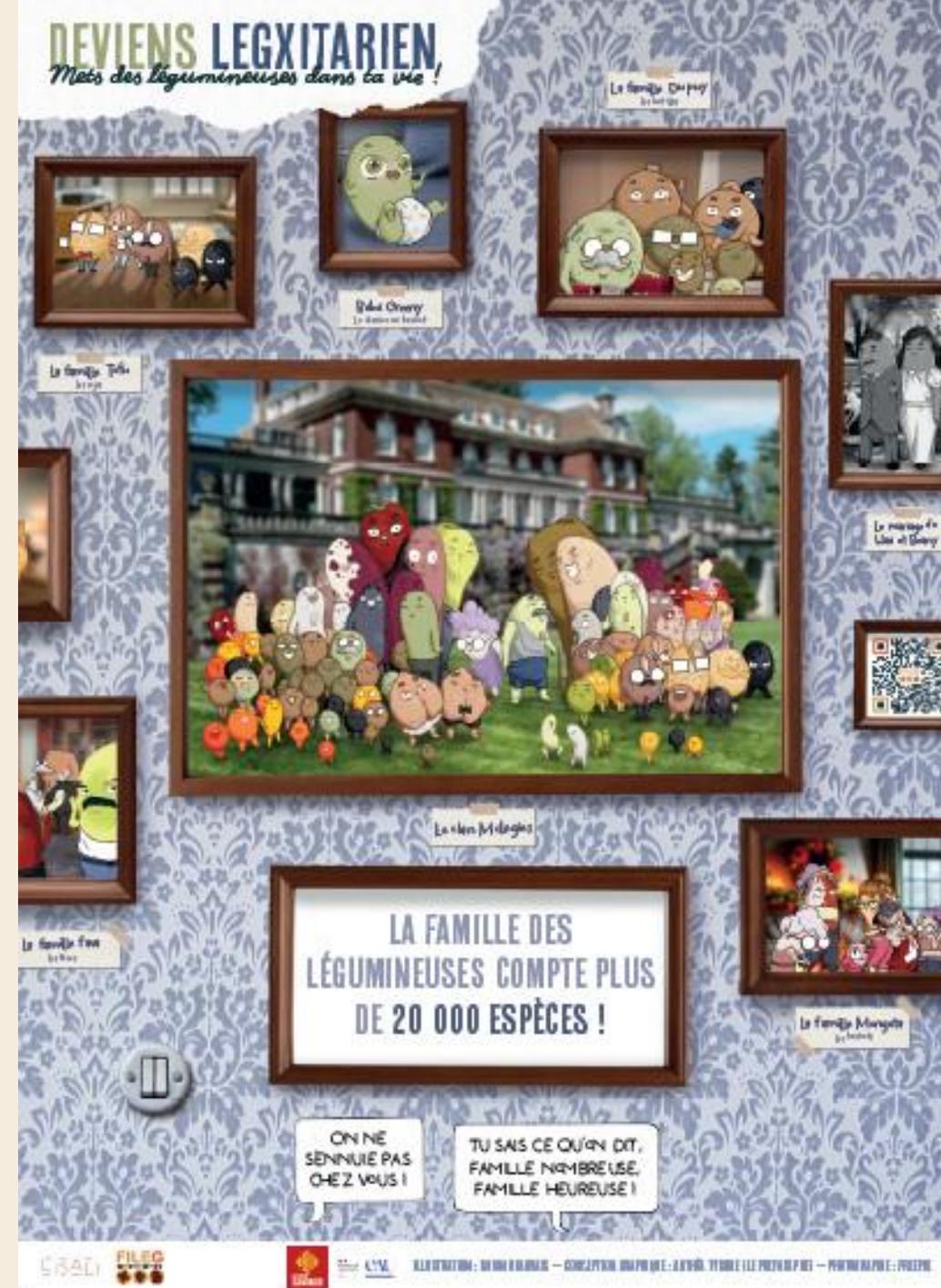
- Créer un univers plein d'humour et décalé qui s'adresse aux 6/18 ans en priorité et aux adultes si affinité !
- Faire des légumineuses des personnages en respectant la génétique et en gardant leurs spécificités (formes, tâches, diversité)
- Construire une collection d'affiches avec un principe :une affiche = un message
- Nos choix de conception : un univers identifiable, un humour décalé, un mélange de dessin et de photos

LA GRANDE FAMILLE DES LEGUMINEUSES

La famille tofu, les sojas ; la famille Du Puy, les lentilles ; la famille Fava, les fèves ; la famille Mongeta, les haricots, la famille des Chiches, toujours partant, forment le clan des MacLégies.

Comme un grand nombre de maison, on aime bien exposer sa grande famille en tapissant un mur de jolies photos !

Message : il existe une grande diversité dans la famille des légumineuses. Qui dit diversité dit créativité et variété !

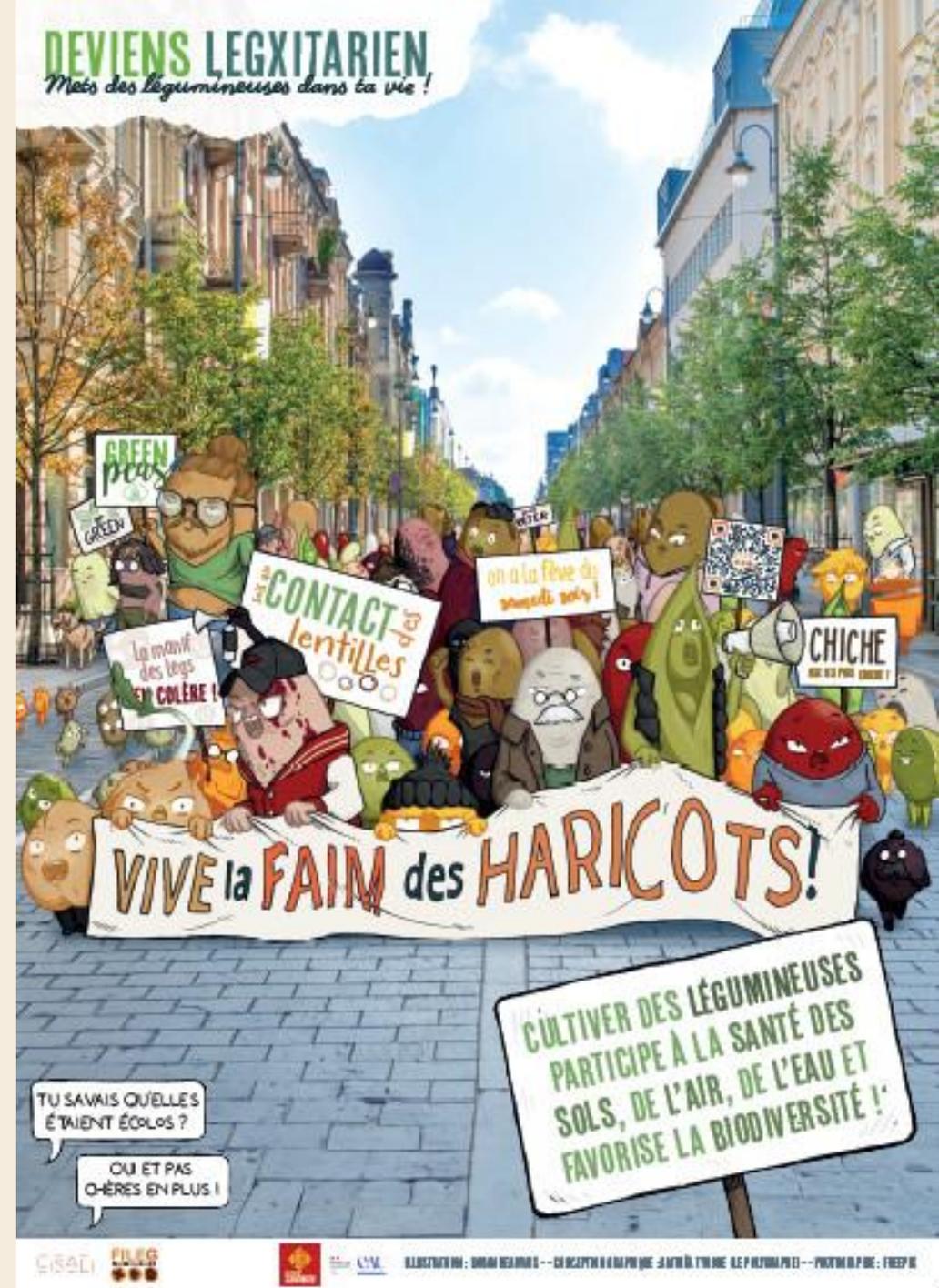


ESSENTIELLES POUR L'ENVIRONNEMENT

Les légumineuses revendiquent le droit d'être consommées plus souvent (au moins 2 fois par semaine !) parce qu'elles contribuent activement aux transitions agricoles. Elles participent à la santé des sols, de l'air et de l'eau !

Tout cela à un prix acceptable !

Message : Les légumineuses sont essentielles pour reconstruire et préserver la qualité des sols, de l'air et de l'eau au cœur de nos territoires



ET LES ANIMAUX ?

Notre super poulet bouffeur de graines cherche nos petits scouts cachés derrière le rocher, effrayés à l'idée de lui servir de goûter !



Message : Comme les humains, les animaux ont besoin de protéines et consomment des légumineuses.

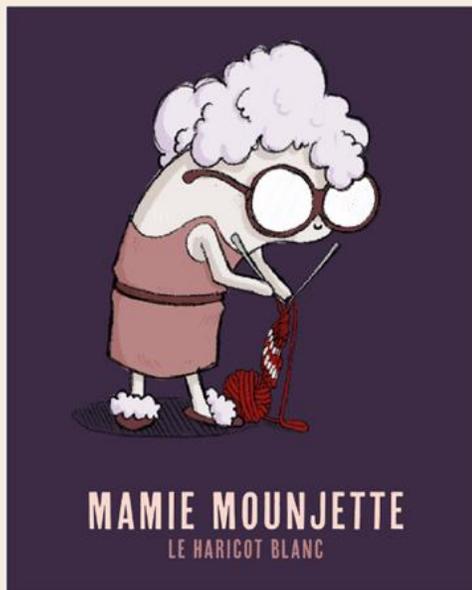
A LA CANTOUCHE DE PATOUCHE, LES LEGUMINEUSES, C'EST FATOUCHE !

Les légumineuses, c'est bon ! Bon pour la santé mais aussi bon pour les papilles. Et la cantine est un lieu idéal pour en consommer sous toutes ses formes !

Message : les légumineuses sont deux fois bonnes pour la santé et les papilles et on doit en consommer deux fois par semaine (à la cantine et à la maison !)







Le dépliant

Le dépliant reprend les grands messages clés et le schéma de la santé unique.
Plus à destination des grands et adultes.



VOUS VOULEZ COMMUNIQUER SUR VOTRE INITIATIVE ?

Comment ?

- Aidez-vous du guide « Aide pour la captation de vidéos et photos pour la valorisation de la Semaine des Légumineuses sur les réseaux sociaux »
- Télécharger les visuels de communication : <https://www.fileg.org/lasemainedeslegumineuses>
- Transmettez-nous les photos et vidéos de vos réussites fileg.occitanie@gmail.com

la Semaine des LEGUMINEUSES Bienvenue dans La Semaine des Légumineuses®

FILEG
FILIERE LEGUMINEUSES A GRAINES

CISATI

Aide pour la captation de vidéos et photos pour la valorisation de la Semaine des Légumineuses sur les réseaux sociaux

CONSEILS VIDEO :
Durée = Minimum 5 sec / Max 10sec
Format = portrait (vertical) pour instagram
Qualité = 10980 HD-60ips (minimum) / ou 4K à 24 ips (mais vidéos très lourdes) - A modifier dans les paramètres de l'appareil photo de votre téléphone

la Semaine des LEGUMINEUSES 2025

SE SERVIR DES VISUELS DE LA SEMAINE DES LEGUMINEUSES®

petit guide pratique

à faire plusieurs prises.

ET APRES ?



Impliquez-vous dans l'aventure des Légumineuses :

1. Rejoignez la communauté Restauration Collective et contribuez à la base de recettes en Open Source
2. On a plusieurs projets de valorisation : cahiers ou livres de recettes à destination du grand public.
3. Vous voulez vous impliquer dans la conception de la mallette ludopédagogique sur les légumineuses. Faites-vous connaître (ALAE, CLAE, CENTRE DE LOISIRS)
4. Impliquez-vous dans la troisième édition 2026 !

Questions & Réponses

la Semaine des LÉGUMINEUSES 2025

FILEG

FILIÈRE LÉGUMINEUSES À GRAINES



Nous contacter :



Cyrielle Mazaleyrat :
FILEG

mail :
c.mazaleyrat@terresinovia.fr

tel :
06 03 02 91 67



Muriel Glneste :
CISALI

mail :
contact@cisali.org

tel :
06 18 48 26 97