



la
Semaine *des*
LEGUMINEUSES
2025

Dossier de Presse pour la
Semaine des Légumineuses 2025

📍 PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

Du 10 au 16 février 2025, FILEG lance la 2ème édition de la Semaine des Légumineuses®.

DESCRIPTION DE L'ÉVÈNEMENT

La Semaine des Légumineuses® est une démarche régionale, portée par les associations FILEG (Filière de légumineuses à graines d'Occitanie) et CISALI (Centre d'Innovation sur l'Alimentation). Objectif : promouvoir les légumineuses auprès des citoyens. L'occasion de mobiliser des professionnels de la restauration commerciale et collective autour d'un projet créatif et gourmand.

Les chef.fe.s de la région qui s'engagent, vrais ambassadeurs des légumineuses, proposent une recette à la carte toute la semaine. Recette accessible et disponible pour tous les citoyens.

Les professionnels de la restauration collective s'engagent autour d'une animation dans les cantines. Légumineuses au menu et campagne d'affichage. Les recettes sont collectées pour co-construire ensemble une base de données de fiches de recettes en libre droit pour tous les professionnels de la restauration collective.

POURQUOI LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses appartiennent à la grande famille des papilionacés (fleur en forme de papillon). Le fruit est une gousse. Nous les consommons sèches et fraîches : fèves, pois, pois chiche, lentilles, haricots, soja sont les légumineuses à graines les plus connues.

Ces petites graines sont de vraies pépites pour la santé humaine (riches en protéines, en fibres et oligo-éléments), pour l'environnement : elles contribuent activement à la santé des sols, la qualité de l'eau et de l'air (réduction des émissions de gaz à effet de serre) et à la biodiversité. Sources de protéines, elles jouent également un rôle majeur dans le déploiement de nos filières d'élevage régionales, de qualité et durables, engagées dans des stratégies d'autonomie protéique territoriales.

Véritables pépites, elles sont bonnes pour la santé humaine, animale et environnementale : clé de voûte des transitions agricole et alimentaire. **Manger des légumineuses est un acte gourmand et citoyen !**



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."*



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.

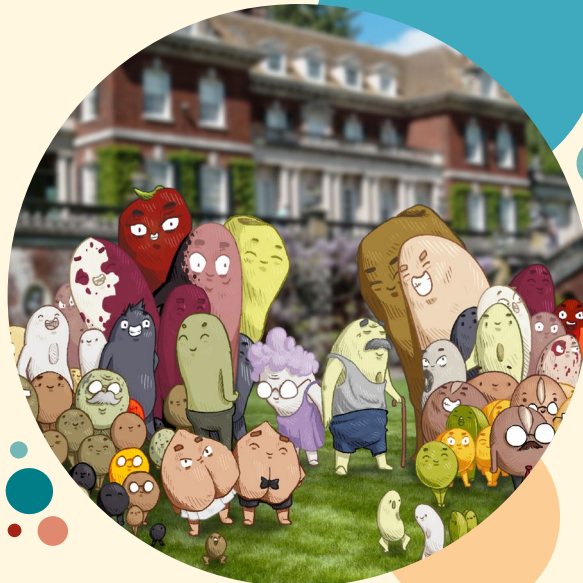
site internet :
www.cisali.org



NOTRE DÉMARCHE

NOTRE OBJECTIF

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 ! Plein d'humour et d'enthousiasme, nous vous proposons un univers étonnant et décalé autour de la grande famille des légumineuses. Un kit de 5 affiches/ 5 messages essentiels pour donner vie à votre animation.



NOUS TROUVER

Dès la fin de janvier 2025, découvrez notre grande famille et notre univers l[ég]umineux !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



@Fileg
@Cisali



Fileg Occitanie
Centre d'Innovation
sur l'Alimentation
(CISALI)



@fileg_occitanie
@cisali

Avec les hashtags :

#legumineused'occitanie
#semainedeslégumineuses

NOS AFFICHES ☺

4 affiches en avant-première !



1 LA GRANDE FAMILLE DE LÉGUMINEUSES



2 LÉGUMINEUSES BONNES POUR L'ENVIRONNEMENT

NOS AFFICHES ①

4 affiches en avant-première !



3 LES ANIMAUX MANGENT AUSSI DES LÉGUMINEUSES



4 LÉGUMINEUSES BONNES POUR LA SANTÉ ET GOÛTEUSES

NOS VIDÉOS

Lien vers nos vidéos pour la semaine des légumineuses® 2024 avec différents restaurateurs et de délicieuses recettes !



LE HOT D'OC, LE SANDWICH REVISITÉ AU HARICOT TARBAILS QUI VA VOUS DONNER CHAUD EN 5 MIN !



LA RECETTE REVISITÉE DE LA CRÈME BRÛLÉE AU POIS CHICHE - AVEC MERINGUES À L'AQUAFABA - EN 5 MIN !



LA RECETTE TRADITIONNELLE DE HARICOTS DE CASTELNAUDARY (ET VERSION "CARBONARA" POUR LE LENDEMAIN)



LA RECETTE DE HARICOTS ROUGES AZUKI : LE SEKIHAN [BONUS : LA PÂTE À TARTINER SUCRÉE ANKO !]



LA RECETTE DE TARTINE DE LENTILLES CORAIL D'UNE TABLE À DEUX (3MIN SAVOUREUSES)

CLIQUEZ SUR LES VIGNETTES POUR ACCÉDER AUX VIDÉOS, OU RENDEZ-VOUS SUR LA CHÂÎNE YOUTUBE DE FILEG !

REJOIGNEZ-NOUS

Si vous souhaitez communiquer sur votre engagement dans la semaine des légumineuses®

LA SEMAINE DES LÉGUMINEUSES 2025

Du 10 au 16 février 2025 aura lieu la 2^{ème} édition de la Semaine des Légumineuses®, animée par Fileg et Cisali, deux associations engagées dans le développement de la filière légumineuses en Occitanie.

Cette semaine sera l'occasion de (re)découvrir les légumineuses et leurs bénéfices pour la santé des humains, du sol et des animaux.

L'évènement se veut festif et gourmand. Notre commune proposera des animations et des recettes avec ces petites graines aux multiples couleurs et riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Une alimentation saine et peu onéreuse, avec un impact réduit sur l'environnement... pourquoi s'en priver ?



Janvier 2025 : lancement des inscriptions en ligne sur le site fileg.org

📄 VISUELS DE LA SEMAINE DES LÉGUMINEUSES®



Téléchargement possible des ces visuels dès Janvier 2025 sur le site fileg.org

la Semaine des LEGUMINEUSES 2025

Nous contacter :



Cyrielle Mazaleyrat :
FILEG

mail :
c.mazaleyrat@terresinovia.fr

tel :
06 03 02 91 67



Muriel Gineste :
CISALI

mail :
contact@cisali.org

tel :
06 18 48 26 97