

# **Place du végétal en restauration collective : jusqu'où aller ?**

**Jeudi 4 juin 2026 à 14 h**

## ***Programme de l'après-midi :***

**14h - Accueil par Jean-Luc Séchet et Ugo Bessière**

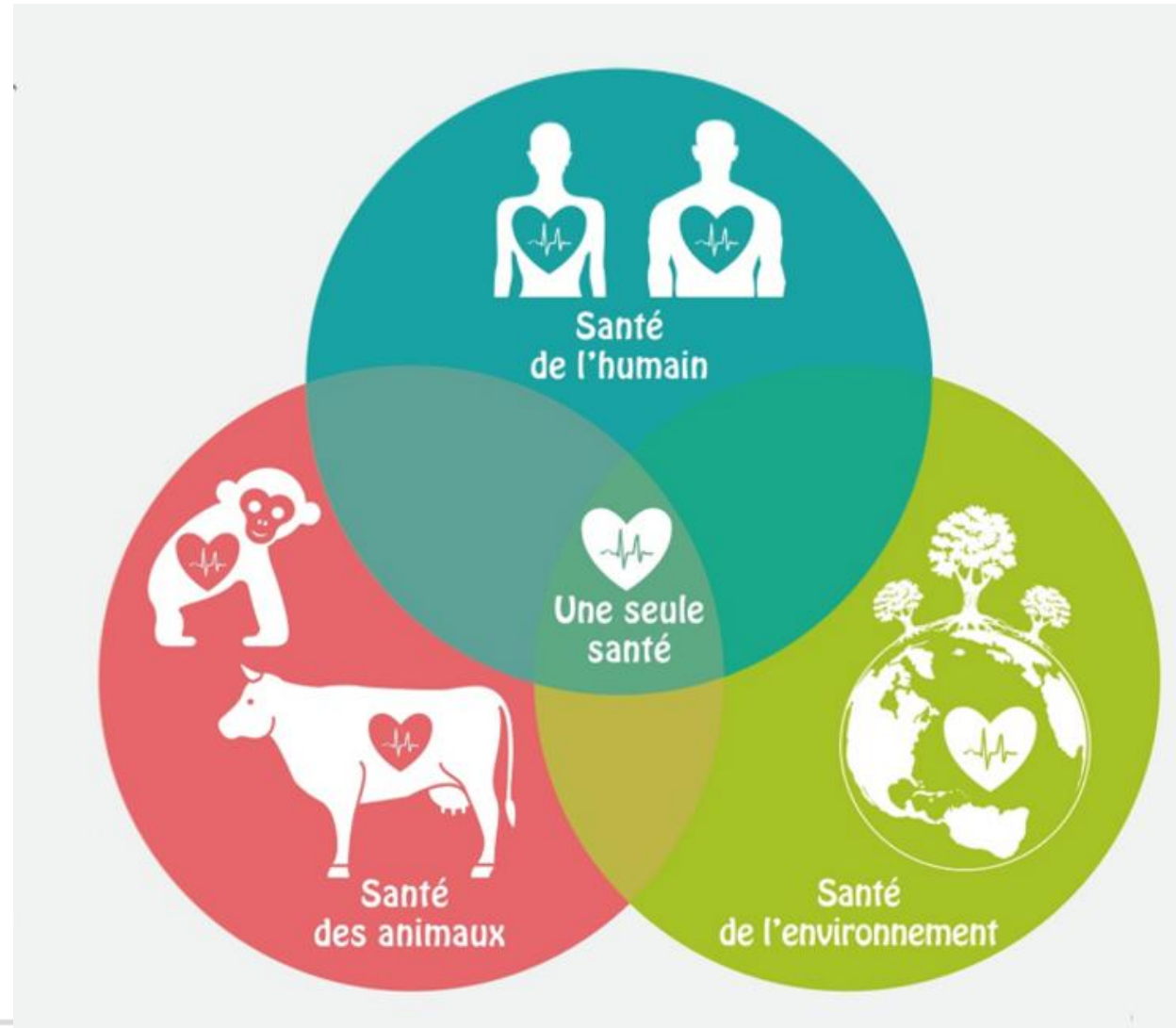
**14h10 - Place du végétal en restauration collective : jusqu'où aller ?  
Conférence et échanges avec la salle**

**15h40 - Présentation des journées de formation par Caroline Dailly Nutritionniste et animatrice culinaire à Campus Fertile**

**15h45 - Présentation et remise des livres de cuisine « entrées et plats » et « desserts et gâteaux » par Julie, Gaspard et Marwane, volontaires en service civique et stagiaire au Département**

**16h - Dégustation de gâteaux protéinés réalisés par les chefs de cuisine et mise en relation producteurs /établissements**

# Une seule santé

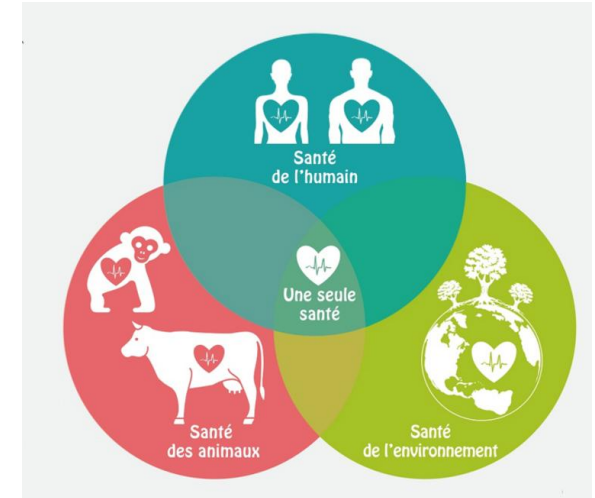


# Végétalisation des assiettes : jusqu'où aller ?

1 - Une alimentation bonne pour notre santé ?

2- Alimentation durable et restauration collective

Alexandre Brisseau, médecin en alimentation durable, Aurélie TURPAUD, Diététicienne et chargée de projet à la SRAE nutrition et David LORGEUX, chargé de mission restauration collective au GAB 44



# Partie 1 : Une alimentation bonne pour notre santé ?

# Apport énergétique total

- Lipides : 35-40%
- Glucides : 40-55%
- Protéines : 10-20 %

(ANSES 2016)

# Apport énergétique total

- Lipides : 35-40%
- Glucides : 40-55%
- **Protéines : 10-20 %**

(ANSES 2016)

**Le package protéique**

# Evolution du régime alimentaire : Début du 20e



Protéines végétales

Protéines animales



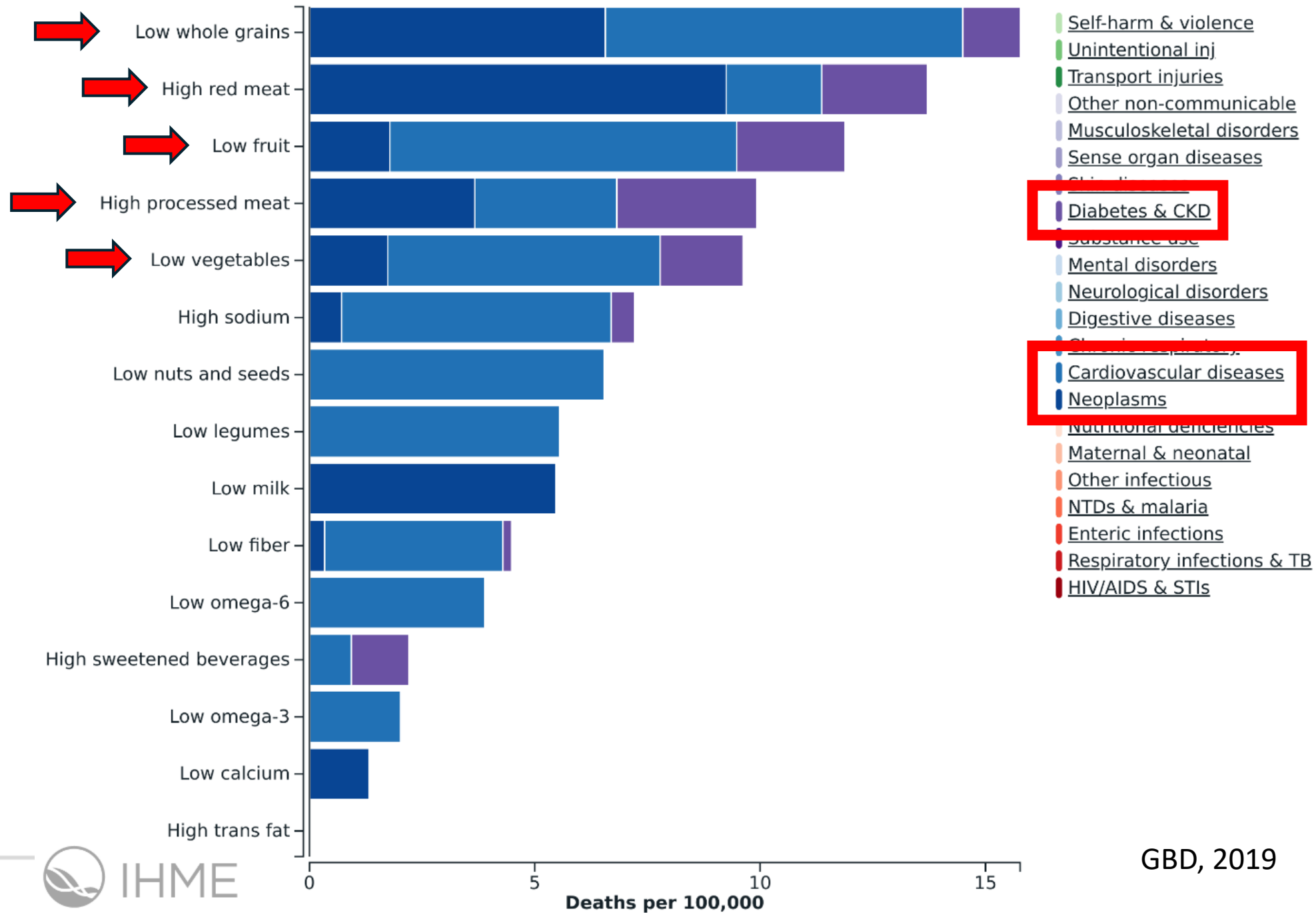
## Evolution du régime alimentaire : 2000



Protéines végétales

Protéines animales

# France, Both sexes, All ages, 2023



GBD, 2019

# Les fibres !

---

# Sources de fibres ?



# Pourquoi consommer des fibres?

- Effet rassasiant
- Associé à une richesse en nutriments
- Meilleur contrôle de la glycémie
- Diminution du taux de cholestérol
- Amélioration du transit
- Diminution du risque de cancer du colon

**→ Principal facteur favorable à la santé en France**

## Consommation par jour



De 0 à 10 ans

**13**

grammes



De 11 à 17 ans

**17**

grammes



Adultes

**20**

grammes

**Inférieur aux recommandations  
de l'Anses (30 g/j).**

# Pourquoi ?

**Pas de fibres** dans les sources animales

**Peu** de consommation de légumineuses,  
céréales semi/complètes.

# Les légumineuses, un aliment magique !



# Les légumineuses : un aliment magique

Lentilles (corail, verte, blonde,...), pois chiche, pois cassé, soja, haricot rouge/blanc, flageolets,...

- Riche en protéines
- Riche en fibres (entre 8 et 10g)
- Riche en fer, calcium

→ **Forte densité nutritionnelle**

# Végétalisation et risque de fragilité

- Quantité de protéine et protéines végétales ([Baniyadi et al, 2025](#))

**Hypothèse : plus on mange bien (et notamment moins de viande rouge / charcuterie, donc moins de PA) très tôt, plus on fait de la prévention de la sarcopénie et de la fragilité à long terme.**

Tableau 1 *Espérance de vie gagnée pour un·e Européen·ne évoluant vers une alimentation optimisée ou intermédiaire en fonction de l'âge de ce changement.*

| Âge du changement | Espérance de vie population européenne suivant une alimentation typique occidentale (années) |       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                   | Homme                                                                                        | Femme |
| À 20 ans          | 56,3                                                                                         | 62,9  |
| À 40 ans          | 37,7                                                                                         | 43,4  |
| À 60 ans          | 21                                                                                           | 25,1  |
| À 80 ans          | 8,4                                                                                          | 9,8   |

Tableau 1 *Espérance de vie gagnée pour un·e Européen·ne évoluant vers une alimentation optimisée ou intermédiaire en fonction de l'âge de ce changement.*

| Âge du changement | Espérance de vie population européenne suivant une alimentation typique occidentale (années) |       | Gain en années par l'adoption d'une alimentation intermédiaire |       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|-------|
|                   | Homme                                                                                        | Femme | Homme                                                          | Femme |
| À 20 ans          | 56,3                                                                                         | 62,9  | +7,6                                                           | +5,9  |
| À 40 ans          | 37,7                                                                                         | 43,4  | +6,8                                                           | +5,5  |
| À 60 ans          | 21                                                                                           | 25,1  | +4,9                                                           | +4,5  |
| À 80 ans          | 8,4                                                                                          | 9,8   | +1,8                                                           | +2    |

Tableau 1 Espérance de vie gagnée pour un·e Européen·ne évoluant vers une alimentation optimisée ou intermédiaire en fonction de l'âge de ce changement.

| Âge du changement | Espérance de vie population européenne suivant une alimentation typique occidentale (années) |       | Gain en années par l'adoption d'une alimentation intermédiaire |       | Gain en années par l'adoption d'une alimentation optimisée |       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-------|
|                   | Homme                                                                                        | Femme | Homme                                                          | Femme | Homme                                                      | Femme |
| À 20 ans          | 56,3                                                                                         | 62,9  | +7,6                                                           | +5,9  | +13,7                                                      | +10,4 |
| À 40 ans          | <u>37,7</u>                                                                                  | 43,4  | +6,8                                                           | +5,5  | <u>+12,3</u>                                               | +9,8  |
| À 60 ans          | 21                                                                                           | 25,1  | +4,9                                                           | +4,5  | +9,1                                                       | +8,1  |
| À 80 ans          | 8,4                                                                                          | 9,8   | +1,8                                                           | +2    | +3,3                                                       | +3,5  |

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes  
semoule et le riz complet



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

## Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



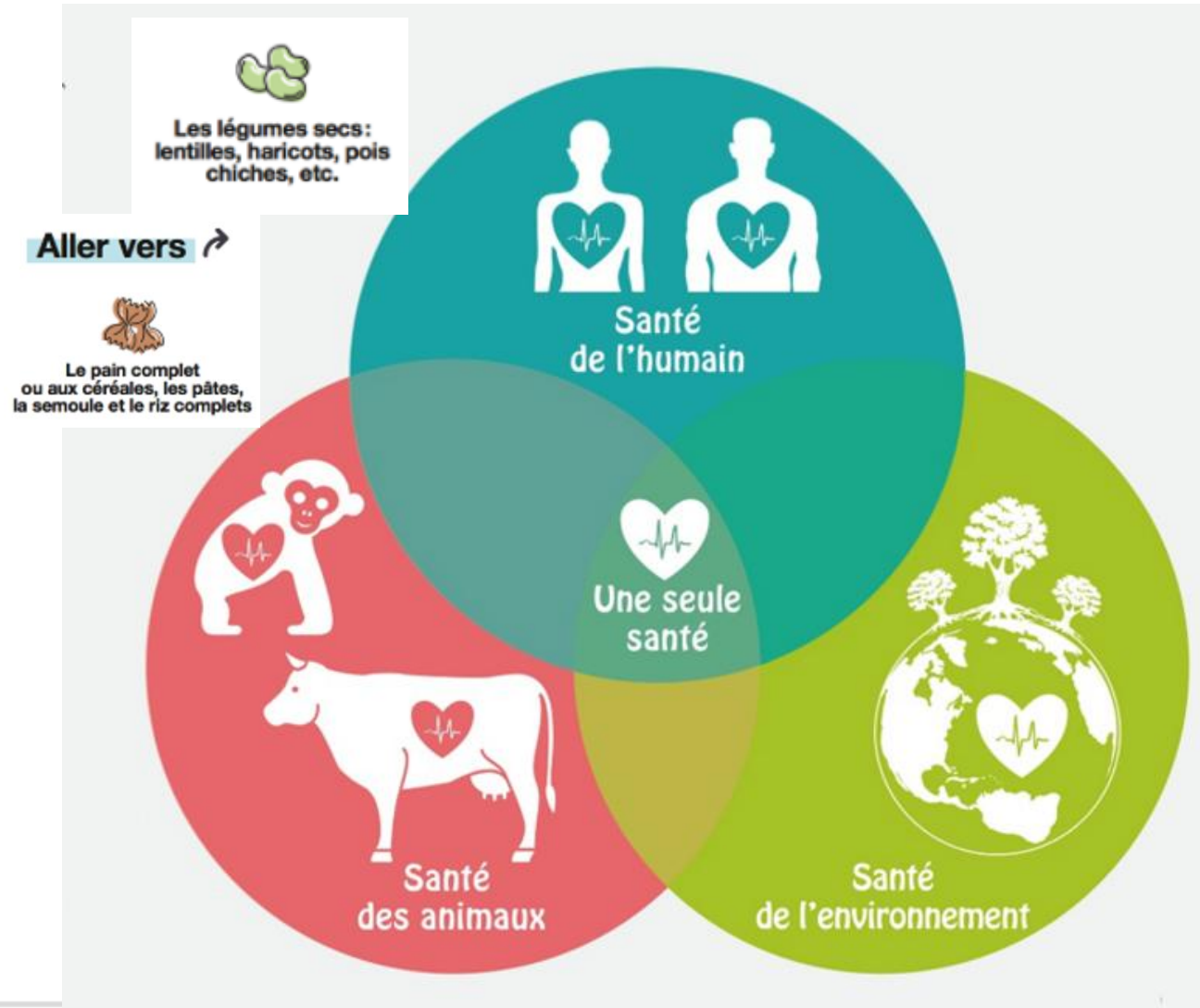
La viande :  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis





# • L'agriculture biologique :

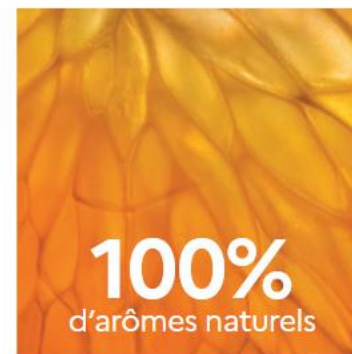
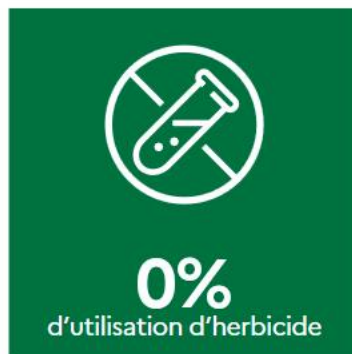
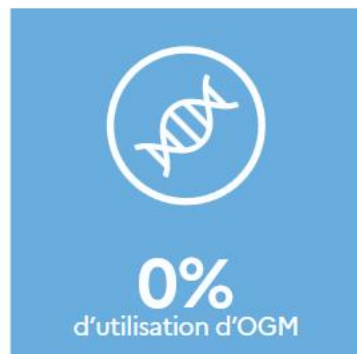
- Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé



Dans les champs

Dans l'élevage

Dans la transformation



Les opérateurs sont contrôlés sur leur respect du cahier des charges au moins une fois par an par un organisme certificateur agréé.



- **L'agriculture biologique :**
  - **Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé**

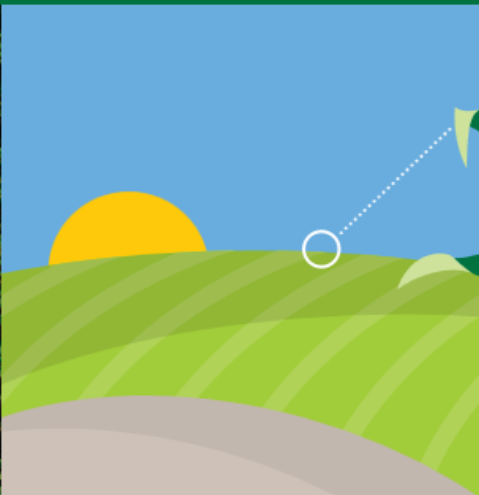


# LE BIO 100% SOUS CONTRÔLE

Réalisé avec la collaboration de l'INAO



## COMMENT SE DÉROULE CE CONTRÔLE ?



## QUI EST CONTRÔLÉ ?

Pourquoi ?  
Pour commercialiser leurs produits comme étant issus de l'agriculture biologique, agriculteur, producteur, coopérative, transformateur, importateur, exportateur, distributeur, doivent être contrôlés et certifier leur activité.



## PAR QUI SONT-ILS CONTRÔLÉS ?

**10**  
organismes certificateurs (OC) agréés et supervisés par l'INAO (*Institut national de l'origine et de la qualité*).\*



- **L'agriculture biologique :**
- **Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé**



## 01 L'INSPECTION PHYSIQUE

**1 contrôle obligatoire sur place effectué chaque année :**

visite des parcelles • contrôle physique des produits alimentaires • contrôle du bien-être animal (*la sortie des animaux, les mesures de précaution*) • audit de l'ensemble de la comptabilité • contrôle des flux.

# 10%

minimum de contrôles supplémentaires en fonction d'une analyse de risque et des contrôles par sondage (*entre 20 et 100% en plus, en fonction de l'activité de l'opérateur*).

## Au – 10%

de contrôles surprises.

## + de 120 000

contrôles par an (*entre 400 et 500 contrôles par jour*).





- **L'agriculture biologique :**
  - **Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé**



### 03 LE COÛT DU CONTRÔLE BIO

#### Pour l'opérateur

Le coût varie en fonction de la taille de l'opérateur, de ses gammes à certifier...

500 € HT est le prix moyen pour un producteur et il se situe entre 700 et 800€ HT pour un transformateur.



#### Pour le consommateur

Sur 1€ de produit BIO acheté, le contrôle pèse

**0,5 centime.**

### 04 QUE COUVRENT CES FRAIS ?

- **Le temps et l'investissement** pour les visites  
*(déplacements, matériel, système d'information)*
- **La collecte et l'analyse** des documents
- **La traçabilité** des résultats de contrôle
- **L'obtention d'un label de confiance**, garanti par la puissance publique et le strict respect du cahier des charges bio.





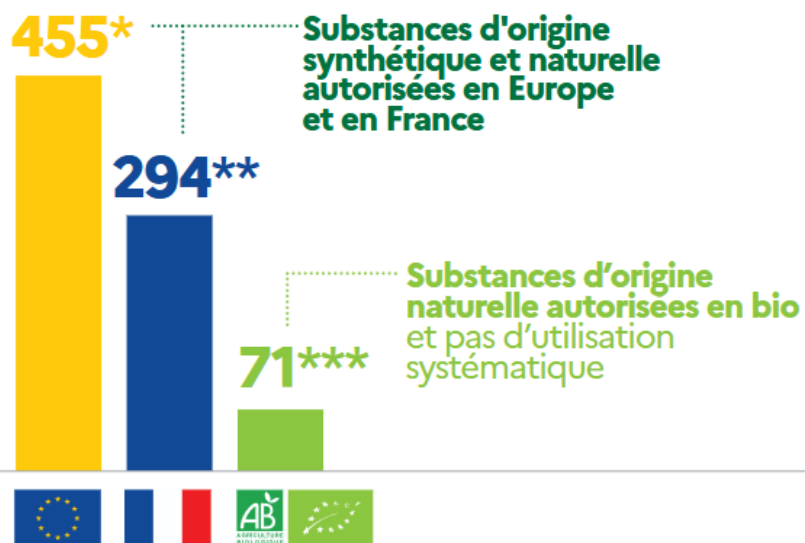
- **L'agriculture biologique :**
- **Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé**



Quelques éléments au niveau de la production :



## PRODUCTION AGRICOLE



\* Règlement d'exécution (UE) n° 540/2011

\*\* EU Pesticide DataBase 2024

\*\*\* Annexe 1 du règlement UE 2021/1165

Leur utilisation doit être justifiée, limitée et intervenir en dernier recours. Leur utilisation, pour lutter contre des organismes nuisibles ou des maladies particulières, est uniquement possible si on ne dispose pas d'alternatives biologiques, physiques ou de sélection des végétaux ou autres méthodes de gestion efficaces.



EN  
BIO...

**ZÉRO CHIMIE  
SYNTHÉTIQUE**

... seules les substances actives d'origine végétale, animale, minérale ou microbienne sont autorisées : **vinaigre, huile de colza, bière, cuivre, soufre, petit-lait...** par exemple.



**Pas de chimie synthétique**



**Pas d'OGM**





- **L'agriculture biologique :**
  - **Un mode de production qui répond aux enjeux d'une seule santé**



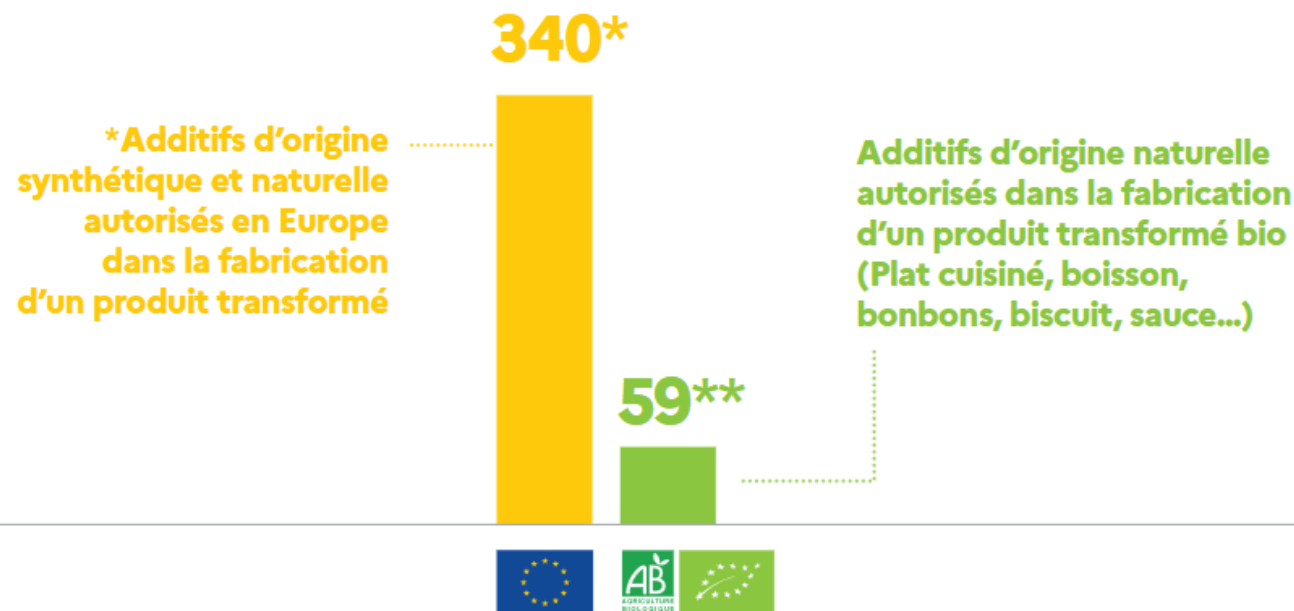
Quelques éléments au niveau de la transformation:



... seuls les additifs d'origine agricole ou naturelle sont autorisés en bio: la levure, l'acide citrique, l'agar-agar, la pectine, les extraits de romarin... par exemple.

- Pas de colorant synthétique
- Pas d'arôme chimique de synthèse
- Pas d'exhausteur de goût

## PRODUCTION AGROALIMENTAIRE



\* Règlement (CE) n° 1333/2008 du Parlement Européen et du Conseil du 16 décembre 2008 sur les additifs alimentaires

\*\* Annexe 5 du règlement UE 2021/1165

L'utilisation de ce type de produit intervient s'il n'existe pas de produits ou substances alternatifs autorisés, et s'il est impossible de produire ou de conserver les denrées alimentaires ou de respecter des exigences diététiques.



# • L'agriculture biologique :

- Mode de production idéal pour les protéines végétales



## Les PRODUITS CÉRÉALIERS ET LÉGUMINEUSES BIO, c'est quoi ?

JE SUIS CULTIVÉ PUIS CONSERVÉ  
SANS ENGRAIS NI TRAITEMENTS  
CHIMIQUES DE SYNTHÈSE

APRÈS TRANSFORMATION, JE NE  
CONTIENT PAS DE COLORANTS OU  
CONSERVATEURS CHIMIQUES

CHAQUE ÉTAPE DE MA PRODUCTION  
EST CONTRÔLÉE



MA MONOCULTURE EST  
INTERDITE

JE SUIS ISSU D'UNE SEMENCE  
CERTIFIÉE BIO NON OGM





- **L'agriculture biologique :**
- **Mode de production idéal pour les protéines végétales**



*Un + pour l'environnement*

**Notre apport quotidien recommandé en protéine (52 g) émet :**



Pour de la  
viande  
de boeuf  
portion de 250 g

**4.5 KG**  
d'équivalent CO2



Pour de la  
viande de porc  
portion de 480g

**0.6 KG**  
d'équivalent CO2



Pour  
des légumes secs  
portion de 600 g

**0.1 KG**  
d'équivalent CO2

Source: Un coup de  
fourchette pour le climat

*Un + pour son porte-monnaie*

**Notre apport quotidien recommandé en protéine (52 g) coûte :**

**5.30€**



Pour la viande non bio



**1.60€**



Pour des céréales et légumes secs bio

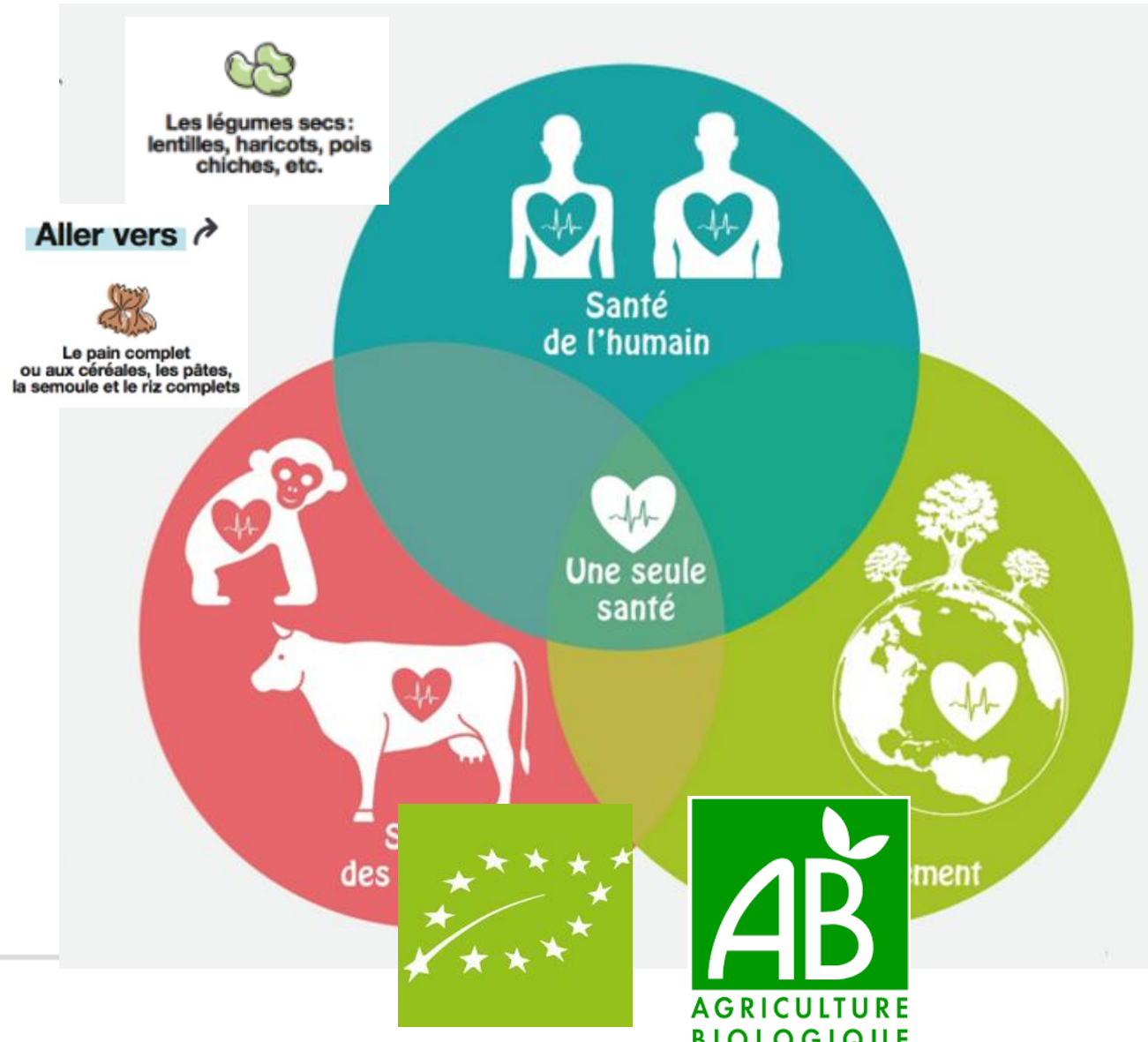


# Bio et santé

Revue récente de la littérature : [Jiang et al, 2024](#) ; [Pouliat et al, 2025](#)

## Pesticides et santé

- Professionnel-les (Inserm 2021)
- Résidentielle (Inserm 2021)
- Population (Baudry et al 2023)



# Partie 2 :

## Alimentation durable et restauration collective

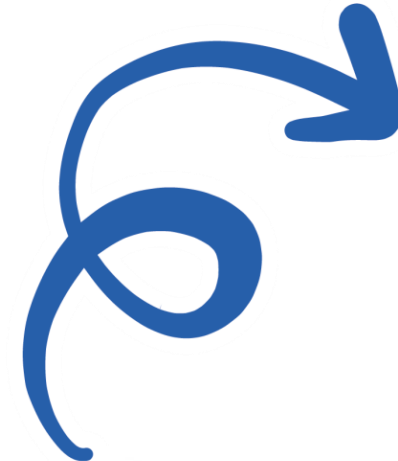
# Ce que dit la réglementation

## Loi « EGAlim » et Climat et Résilience

Concernant les  
produits durables :



DONT  
**20%**



# Ce que dit la réglementation

## Loi « EGAlim » et Climat et Résilience

### Concernant les protéines animales :

➤ Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024 :

Objectif en valeur d'achats des produits concernés de :

- 60% de viandes et volailles de qualité et durable
- 60% de poissons de qualité et durable

### Concernant les protéines végétales :

La loi n° 2021-1104 du 22 août 2021 « Climat et Résilience » :

- Obligation (*ex. restauration scolaire*) ou possibilité (*ex. restauration secteur médico-sociale*) pour les acteurs publics de proposer « au moins une fois par semaine, **un menu végétarien**. Ce menu peut être composé de protéines animales\* ou végétales... »

\* œufs, produits laitiers, miel

# Debout !!

# Manger ou pas manger

- Un repas végétarien :
  - Du fromage ?
  - Du poisson ?
  - Des fruits de mer ?
  - Des Légumineuses ?

### Définitions clés

**Lacto-ovovégétarien** individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception des œufs et dérivés, du miel, du lait et des produits laitiers.

**Ovovégétarien** individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception du miel, des œufs et dérivés.

**Lactovégétarien** individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception du lait et des produits laitiers.

**Végétalien** individu ne consommant aucun aliment d'origine animale

**Végétarien** : recouvre l'ensemble (tout ou partie) des définitions précédentes

# Comment choisir les produits en restauration collective ?

Ce qui est observé (*critère de choix*) en général :

- 1/ Prix
- 2/ Conditionnement
- 3/ Qualité du produit

Pour aller vers les objectifs  
EGAlim, il faut aller vers des  
changements de  
fonctionnement (*achats, les  
recettes, les menus...*)



- 1/ Qualité du produit **et 1/bis** Prix
- 2/ Conditionnement

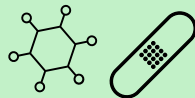
# Focus protéines

## A quoi servent les protéines ?

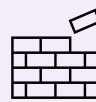


**Rôle structural** (muscles, cheveux, os, peau)

**Nombreux processus biologiques**  
(immunité, cicatrisation, digestion...)



## Pourquoi en consommer tous les jours ?

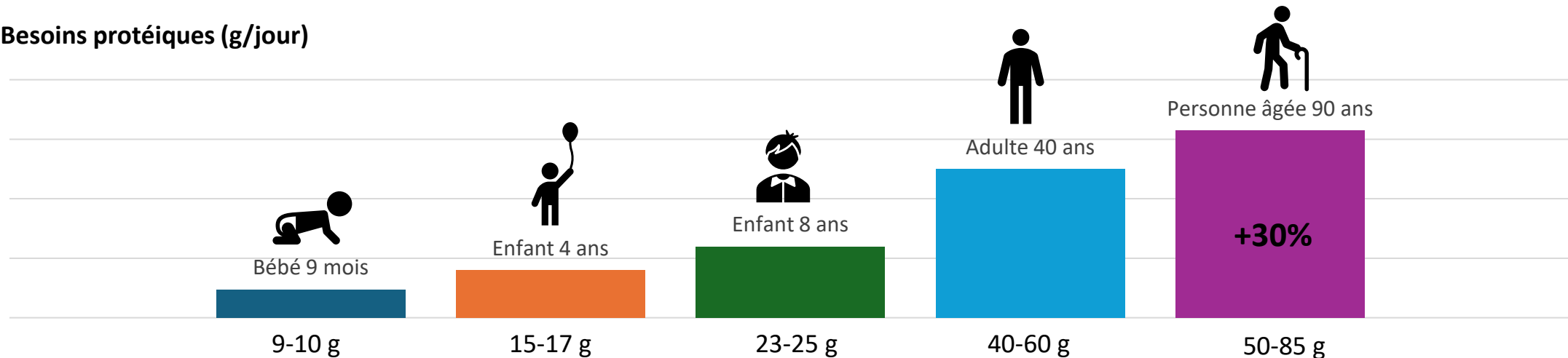


Pour fabriquer des protéines, il faut des **acides aminés**. Certains sont dits « **indispensables** » car l'organisme est incapable de les synthétiser.



*Ils doivent être apportés par l'alimentation.*

### Besoins protéiques (g/jour)



Consommation >> besoins

Risque de non  
couverture : 1/3 des 70+

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels pour **prévenir et lutter contre la dénutrition**

  
**Santé**

**Plaisir**

Le repas, un moment convivial et agréable pour **favoriser le plaisir de manger**



*Contraintes budgétaires,  
logistiques, de personnel*



# Alimentation

*Au cœur de la prise en charge  
des patients et résidents*

**Durable**

Un approvisionnement de qualité, ancré dans les territoires et moins de gaspillage alimentaire, pour **respecter l'environnement**



# Personnes âgées : des repères alimentaires spécifiques

Pour les 75+



Produits laitiers

3 voire 4/jour



Eau/boissons

Mini 1,5 L/jour

Pour un mode de vie  
plus équilibré,  
chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.  
Pour les femmes enceintes,  
les enfants et les ados :  
zéro alcool.



Viande/poisson/oeuf

1-2 fois/jour

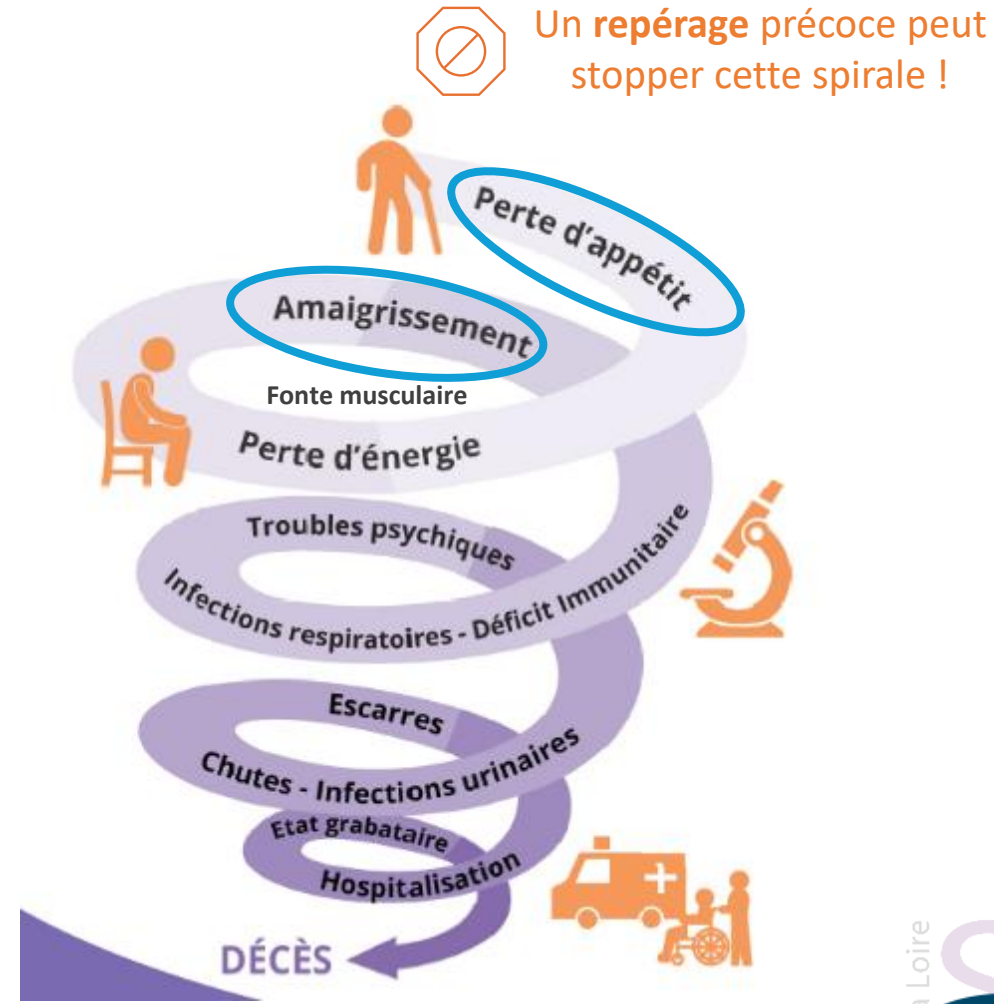
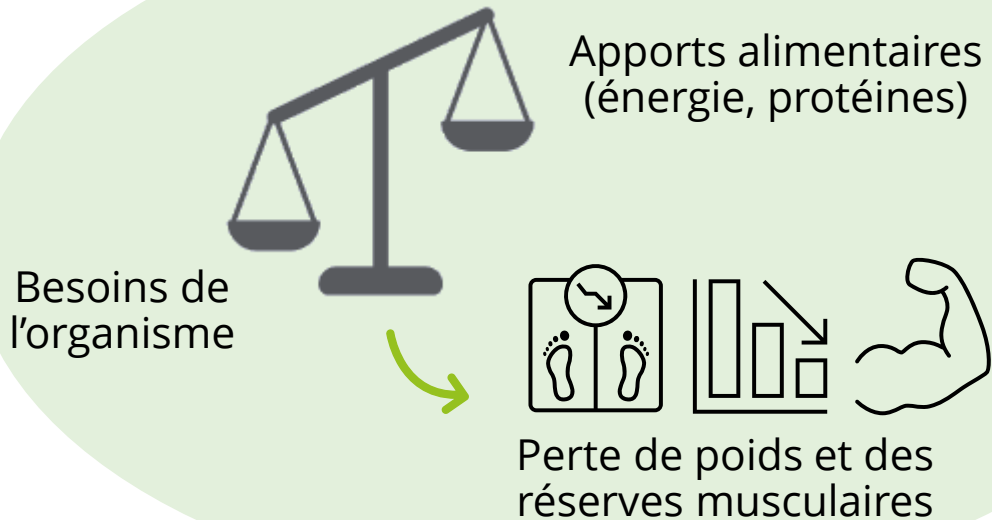


EVITER LES  
RESTRICTIONS  
le plaisir avant tout



# Une forte prévalence de dénutrition

## Dénutrition



- 1 résident sur 3 en EHPAD
- 1 personne âgée hospitalisée sur 2
- 2 personnes polyhandicapées sur 3



**Vigilance ++ apports protéiques**

# Les constats en EHPAD



ne couvrent pas leurs besoins caloriques et/ou protéiques

Consommation insuffisante de plats protéinés lors des repas principaux  
→ 50-70 g de viande consommée au déjeuner en moyenne\*

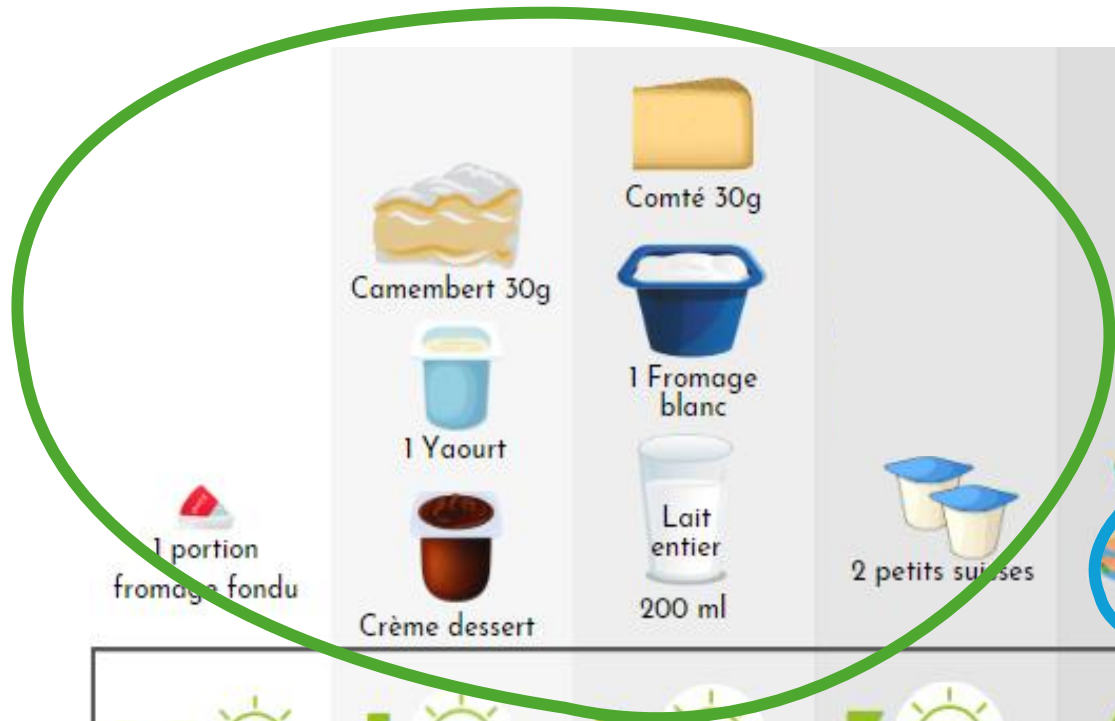


Diversifier les sources de protéines

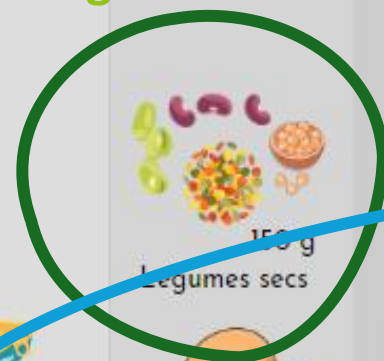


# Sources alimentaires de protéines

## Produits laitiers



## Légumes secs



## Viande-poisson-oeuf



 équivaut à 3 g de protéines

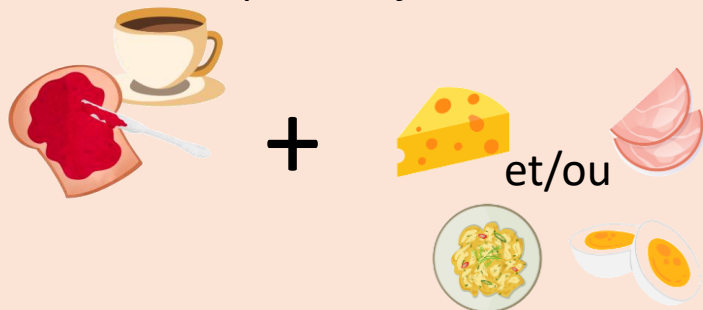
# En pratique



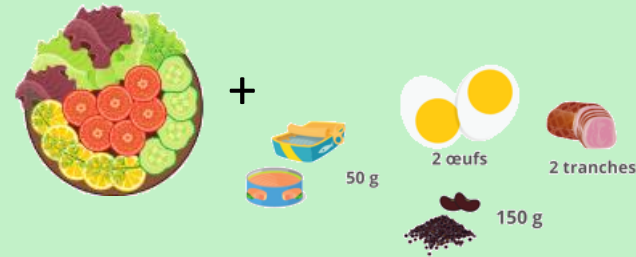
Ajouter des produits laitiers à chaque repas et en collations



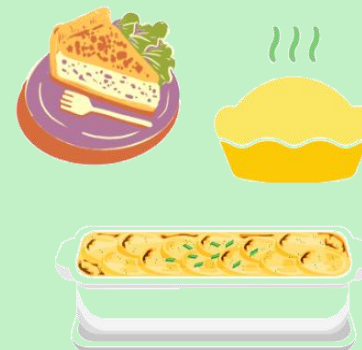
Profiter de l'appétit du petit-déjeuner



Remplacer/compléter une entrée de crudités



Proposer des plats complets avec œuf/lait/fromage



Proposer plus de légumes secs



Enrichissement

Proposer des desserts à base d'œufs et de lait



# Enrichir les recettes avec des légumes secs

## Potage de carottes et lentilles corail

Pour une part de 250 mL

**2 P**  
8 g de protéines  
228 Kcal



### Recette

1. Laver les légumes et les tailler en cubes
2. Faire suer les oignons dans l'huile
3. Ajouter les légumes et les lentilles
4. Mouiller à hauteur
5. Cuire, mixer, assaisonner et ajouter le fromage fondu

### Ingrédients (10 parts)

- 1 kg de carottes
- Oignons
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 200 g de lentilles corail
- 200 g fromage fondu

## Gâteau aux haricots rouges

Pour une part de 80 g

**2 P**  
8 g de protéines  
245 Kcal



### Recette

Mixer ensemble les haricots rouges égouttés, le sucre roux et l'huile de colza  
Faire fondre le chocolat  
Ajouter la purée de haricots rouges et bien mélanger avec le chocolat  
Ajouter les œufs battus et la levure puis verser la préparation dans un moule  
Cuire 25 minutes à 180°C

Issue du site mangerbouger.fr

### Ingrédients (pour 1 gâteau de 8 parts)

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1/2 sachet de levure
- 200 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 300 g de haricots rouges
- 40 g de sucre roux

## Enrichissement :

- ↑ Protéines
- ↑ Fibres
- Vit. minéraux



# Ressources

## Site internet SRAE Nutrition



## Kit D-NUT EHPAD

- Fiche sur les besoins nutritionnels de la personne âgée
- Fiche pratique enrichissement

## Form'action des référents nutrition en EHPAD

Livret de recettes enrichies

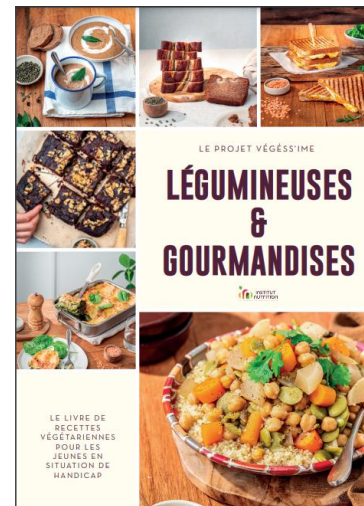
## Recettes



Livret 2025 Les Insatiables



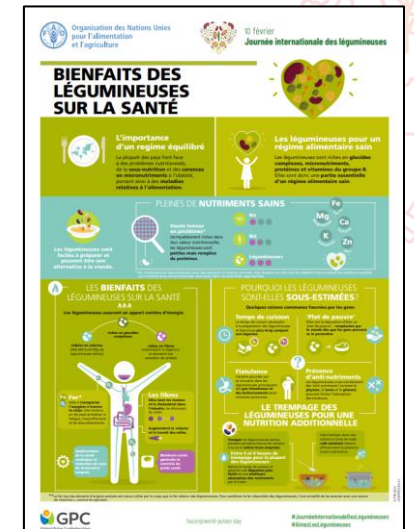
Campagne Une idée légumineuse



Projet Vegessime



Livret recettes



Infographies FAO



**ma cantine - documentation**

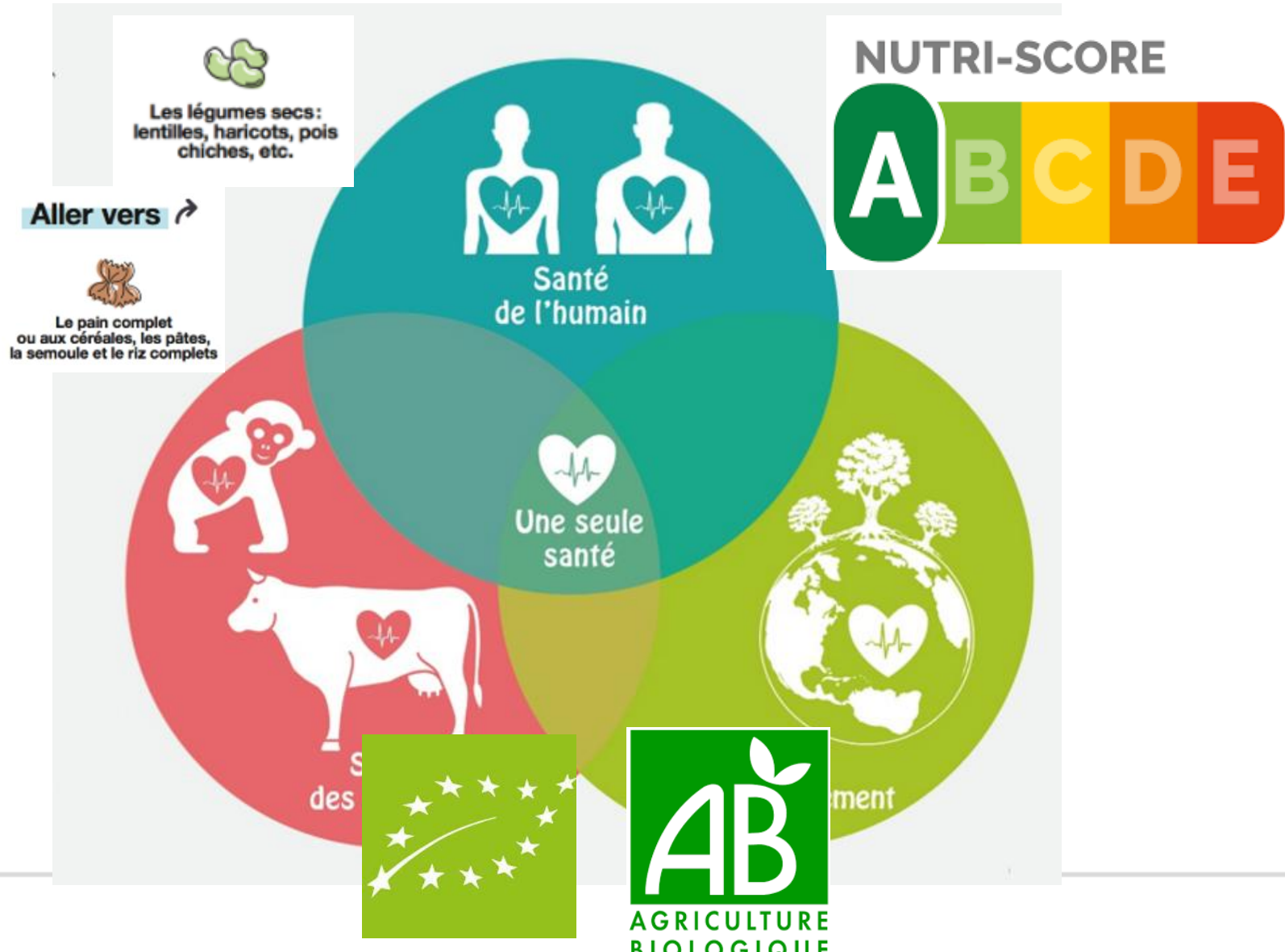
**Vos recettes végétariennes**

Site macantine

# Projet ADEME, accompagnement de 2 établissements

- Les Canicins (Angers)  
pour





# Merci !

# **Journées de formation par Caroline Dailly Nutritionniste et animatrice culinaire à Campus Fertile**

# Création de deux livres de recettes



Des solutions concrètes pour maîtriser les coûts  
tout en maintenant une alimentation de qualité



- 20 entrées
- 14 plats



Des solutions concrètes pour maîtriser les coûts  
tout en maintenant une alimentation de qualité



- 21 desserts  
et/ou  
goûters

# Avec pour chaque recette

## Fondant au chocolat aux lentilles vertes



**Dessert**

Vous avez testé la recette ?  
N'hésitez pas à nous en envoyer une photo pour l'illustrer !

**Temps :** Trempage : 0h, Préparation : 30mn, Cuisson : 30mn

**Ingrédients**

|                           | 20 convives | 100 convives |
|---------------------------|-------------|--------------|
| • Chocolat noir           | • 670 g     | • 3,33 kg    |
| • Lentilles vertes sèches | • 300 g     | • 1,5 kg     |
| • Fécule de maïs          | • 170 g     | • 850 g      |
| • Lait                    | • 670 g     | • 3,33 kg    |
| • Sucre                   | • 200 g     | • 1 kg       |
| • Sel                     | • QS        | • QS         |

Allergènes : Lait, soja

**Valeurs nutritionnelles pour 100g**

Énergie : 314,6 kcal  
Lipides : 11,3 g  
dont AG saturés : 7,1 g  
Glucides : 43,5 g  
dont Sucres : 27,1 g  
Fibres : 5,3 g  
Protéines : 6,9 g  
Sel : 0,1 g

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 180 °C. Rincer et cuire les lentilles à feu doux dans 50 cl d'eau pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie et chauffer le lait séparément.
3. Mixer les lentilles cuites avec le lait chaud. Ajouter la fécule de maïs, le sel et le sucre. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Incorporer progressivement le chocolat fondu en mélangeant.
5. Verser dans un moule huilé et enfourner 30 minutes en surveillant la cuisson pour que le gâteau reste fondant.

Recette issue du "Livret de recettes des légumineuses", proposée par la DRAAF d'Occitanie, dans le cadre du projet Légumicant.

28

- Temps de trempage, préparation, cuisson
- Ingrédients pour 20 et 100 convives
- Allergènes
- Valeurs nutritionnelles
- Source de chaque recette

# Et pour compléter :

## Comment bien cuisiner les légumineuses ?



Temps de trempage et de cuisson des légumineuses :

| Les légumineuses                                  | Trempage*                | Eau**              | Départ cuisson*** | Cuisson     |
|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| Lentilles vertes                                  | 30 min (préférable)      | 2,5 fois le volume | Eau froide        | 30 à 45 min |
| Lentilles corail                                  | 30 min (préférable)      | 2,5 fois le volume | Eau froide        | 15 min      |
| Pois cassés                                       | 1h30 puis bien rincer    | 2 fois le volume   | Eau froide        | 30 à 45 min |
| Pois chiches                                      | 12-24 h puis bien rincer | 2,5 fois le volume | Eau froide        | 60 à 90 min |
| Haricots (rouges, fèves, cocos, noirs, azukis...) | 12 h puis bien rincer    | 3-4 fois le volume | Eau froide        | 60 à 90 min |
| Les « demi-secs » : fagioli, mogettes...          | 12 h                     | 3-4 fois le volume | Eau froide        | 60 à 90 min |

### Légende

- **Trempage\*** : temps de repos dans l'eau des graines avant cuisson, pour rendre autres réduits le temps de cuisson, améliorer l'apport des nutriments, et faciliter la digestion.
- **Eau\*\*** : nombre de verres d'eau à mettre dans la casserole pour 1 verre de graines.
- **Départ cuisson\*\*\*** : pour savoir s'il faut mettre les graines dans l'eau froide ou dans l'eau chaude ?

### Source

Information issue du livre "Légumineuses et céréales, quel régal !" du Parc naturel régional de Brière

5

## Comment bien cuisiner les légumineuses ? (suite)



Que faire si vous souhaitez réaliser ces recettes à partir de légumineuses en conserve ?

Dans les recettes proposées dans les pages suivantes, le parti pris est de proposer de réaliser ces recettes à partir de légumineuses sèches : des temps de préparation et de cuisson sont donc à prévoir (voir le tableau des temps de trempage et de cuisson des légumineuses sur la page précédente).

Si toutefois vous préférez utiliser des légumineuses en conserve, nous vous proposons ci-dessous deux tableaux avec des **coefficients de conversion conserve/sec** :

Les coefficients de conversion présentés ici permettent de passer d'une quantité de légumineuse sèche à son équivalent en conserve égouttée, et inversement. Ils ont été calculés à partir des teneurs en protéines issues de la table CIQUAL, en divisant la valeur protéique du produit sec par celle du produit cuit : les protéines étant stables à la cuisson, leur dilution dans le produit réhydraté reflète directement le taux de gonflement de la légumineuse.

Ainsi, pour partir d'une quantité de légumineuses sèches et obtenir son équivalent en conserve, il suffit de multiplier par le coefficient indiqué dans le tableau. Pour l'opération inverse, on divise.

Exemple : 750 g de pois chiches secs  $\times 2,87 = 430$  g en conserve égouttée, ou 500 g de lentilles vertes en conserve  $\div 2,48 = 202$  g de lentilles sèches.

| Lentilles vertes | Lentilles corail | Lentilles blondes | Haricots blancs | Haricots noirs | Haricots rouges |
|------------------|------------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 2,48             | 2,67             | 2,69              | 3,59            | 3,63           | 2,70            |

| Pois chiches | Petits pois | Pois cassés | Lupins | Fèves | Fagioli |
|--------------|-------------|-------------|--------|-------|---------|
| 2,87         | 3,60        | 2,77        | 2,78   | 4,09  | 3,13    |

6

## Les producteurs de légumineuses en Loire-Atlantique



- GAEC Maine Atlantique Vieux d'Angers**  
Contact : HUBAUD Hervé / 02 44 28 19 99  
Soulair / Agriculture biologique  
Produits : Lentilles vertes, pois cassés, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, haricots noirs, fagioli, pois.
- GAEC de Touche Ronde**  
Contact : LAND GUYOT / 06 94 06 47 11  
Soulair / Agriculture biologique  
Produits : lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges.
- Moulin des 4 Saisons - SARL Cédric**  
Contact : QUÉLINET Jacky / 06 40 41 27 07  
Moyon / Produit et transformé à la ferme  
Produits : lentilles vertes, lentilles corail, pois cassés, pois chiches.
- Michael LAMON**  
Contact : MICHAEL LAMON / 06 51 12 22 71  
Vigneux-de-Bretagne / Agriculture Biologique  
Produits : lentilles vertes.
- Forme de Sergronne**  
Contact : BLONDEAU Vincent / 06 52 88 63 58  
Prenay / Agriculture Biologique  
Produits : légumes secs.
- Céline**  
• Ferme de L'Éclair  
Contact : SIBREY Stéphanie / 06 63 48 71 21 / Bénézet  
• Ferme de Gendry  
Contact : NAUJES Guillaume / 06 73 50 32 83 / Rancé  
• Ferme de la Brouette  
Contact : BOUTIER Gaudet / 06 30 39 24 86 / Héberville  
• Ferme de Nézet  
Contact : GAGBART Didier / 06 87 51 10 45 / Vallée de la Mayenne  
Rhône de distribution via Manger Bio  
Produits : lentilles vertes, pois chiches, pois cassés.
- SARL M. Serré**  
Contact : SERRÉ Claire / 06 58 67 12 54  
Saint-Pierre / Agriculture Biologique  
Produits : lentilles vertes, lentilles de corail.

7

Retrouvez-nous sur nos réseaux !



Réseau MANGER LOCAL 44 Réseau MANGER LOCAL 44 [www.reseau-mangerlocal44.com](http://www.reseau-mangerlocal44.com)

Pour y retrouver les actualités du Réseau Manger Local :

Pour suivre le projet des Démonstrateurs territoriaux

Pour en apprendre plus sur les producteurs du territoire (interviews)

Pour découvrir des interviews de chefs de cuisine

Retours sur des événements

Et bien d'autres encore...

Et des outils pour vous aider !



50

# On espère que les livres vous plairont !

## Fondant au chocolat aux lentilles vertes



Dessert

Vous avez testé la recette ?  
N'hésitez pas à nous en  
envoyer une photo pour  
l'illustrer !



Quand vous ferez les recettes, n'hésitez pas à prendre vos réalisations en photo et à nous les envoyer pour compléter les livres !

Mail : [coralie.thomas@loire-atlantique.fr](mailto:coralie.thomas@loire-atlantique.fr)

# Dégustation !!