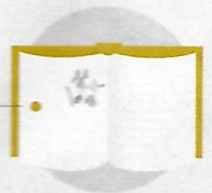




Legumineuse
Le mot légumineuse vient du latin scientifique leguminosus, de legumen, qui signifie légume.



Une culture ancienne

Pendant des siècles, les légumineuses ont constitué la majeure partie du régime alimentaire.



La production agricole des pois chiches et des lentilles remonte à 7000-8000 ans avant J.C.



Différence entre légumineuses et légumes



Légumineuses

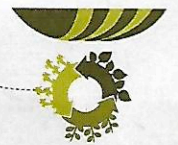
Fait référence aux plantes dont on consomme les feuilles, les racines, les tubercules, les fruits ou les graines. Sous-groupe de la famille des légumes, désignent uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs.

Légumes



Une partie du tissu vital de la biodiversité

Les cultures intercalaires de légumineuses favorisent la biodiversité agricole et forment un paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes.



Légumineuses

Informations sur les surprises

que vous ne connaissez que peut-être pas

Favoriser l'agriculture durable et la conservation des sols

La capacité de fixation de l'azote des légumineuses permet d'améliorer la fertilité des sols, ce qui permet aussi d'améliorer et d'augmenter la productivité des terres agricoles.

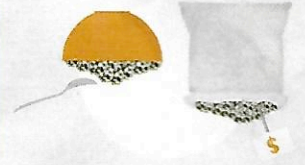


Très économes en eau

La consommation d'eau des légumineuses comparées aux autres sources de protéines :

1 kg de Dal indien (pois cassés ou lentilles)	50 litres
1 kg de volaille	4 325 litres
1 kg viande de mouton	5 520 litres
1 kg viande de boeuf	13 000 litres

Économiquement accessibles et polyvalentes



Les agriculteurs qui produisent les légumineuses peuvent à la fois les manger et les vendre. Les résidus de culture issus des graines peuvent aussi être potentiellement utilisés dans l'alimentation animale.



Ne contient pas de cholestérol

Haute teneur en fer et en zinc

Riche en nutriments

Sans gluten



Riche en minéraux et vitamines B

Sources de fibres alimentaires

Faible teneur en graisses

Faible teneur glycémique

Source de protéines

Un puissant super-aliment

Les différentes espèces de légumineuses sont génétiquement très variées. Cela permet de sélectionner de nouvelles variétés adaptées au changement climatique. En produisant une empreinte carbone plus faible, les légumineuses réduisent indirectement les émissions de gaz à effet de serre.



Un allié inattendu pour lutter contre le changement climatique