



Atelier : Légumineuses Bio et locales en restau co'



Colloque RHD, Saint-Affrique, 27/11/24

Sommaire

- **Tour des professions et intervenants**
- **Contenu de la session :**
 - Point EGALIM et plats végétariens
 - C'est quoi une légumineuse bio ?
 - Cuisiner des légumineuses : verrous et idées reçues
 - Quelle offre bio disponible en Occitanie ? point sur les produits et les fournisseurs
- **Et vous alors ?**
 - Témoignages
 - Échanges avec la salle



Contexte

- **Des constats & des recommandations :**
 - En France, est-ce que les enfants mangent assez, suffisamment ou trop de protéines ?
 - Selon Santé Publique France : quelle consommation de légumineuse est-il recommandé ? Et selon le PNNS ?
 - Quel est aujourd'hui le ratio protéine animale et végétale dans notre alimentation ?



Contexte - EGALIM (2018) : diversification des protéines et repas végété

- **Objectifs nutritionnels loi EGalim**
- Expérimentation menu végété hebdomadaire de (2019-2021) pour les restaurants collectifs scolaires :
 - un repas végété par semaine = diversification des sources de protéines, si besoins nutritionnels bien couverts. [+ d'infos](#)
- **Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines incluant des alternatives végétales** : obligation depuis fin 2018 pour les restaurants collectifs + 200 repas/j
 - [5 axes non exhaustifs pour agir](#) : plats et produits, présentation, menus, mise en avant de produits, personnel et convives

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20g de protéines équilibrées)	Exemples de plats
Céréales + légumineuses	80 g (poids sec) + 30 g	<ul style="list-style-type: none">• Graine de couscous - pois chiches• Riz-lentilles OU riz-soja• Maïs-haricots rouges Minestrone• Paëlla
Céréales + produits laitiers	80 g + 30 g de fromage (ou 300 ml de lait)	<ul style="list-style-type: none">• Pâtes au gruyère• Polenta au parmesan• Plat de céréales + dessert lacté• Riz au lait
Céréales + oeufs	80 g + 1 oeuf	<ul style="list-style-type: none">• Galettes de céréales• Gâteaux, flans, fars...
Céréales + oléagineux	80 g + 50 g	<ul style="list-style-type: none">• Millet sauce aux amandes• Croquettes de riz aux noix• Pâtisseries aux amandes, noix, pignons...

[Lien vers le padlet : cuisiner des plats locaux bio et végétariens :](#)

Contexte Climat et Résilience (2021) – diversification des protéines et repas végété

- Obligation menu végété hebdomadaire pour tous les restaurants collectifs scolaires
- Expérimentation option végété quotidienne si collectivité volontaire de 2021 à 2023 : [premier bilan](#)
- Obligation option végété quotidienne depuis 2023 pour restaurants collectifs de l'État, les établissements publics de l'État et les entreprises publiques nationales, si choix multiple de menus proposé.

Contexte EGALIM et Climat et Résilience : bio et local

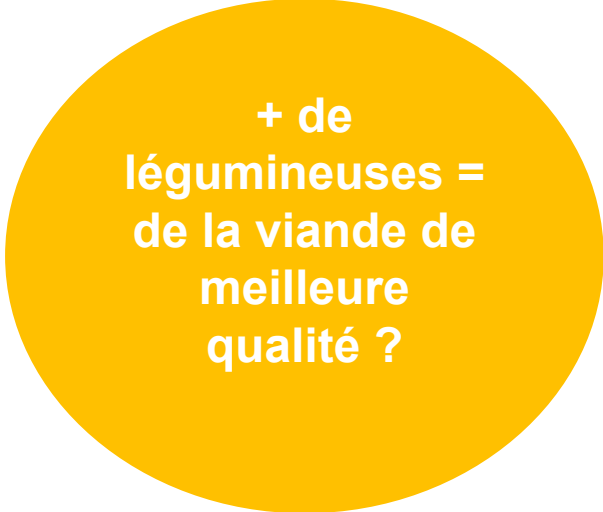
- 2 nouvelles catégories dans l'objectif « 50% de produits durables et de qualité dont 20% de bio » EGALIM
 - Produits issus du commerce équitable
 - **Produits acquis principalement sur la base de leurs performances en matière environnementale et d'approvisionnements directs** : [tous les détails ici](#)
 - Liberté dans la définition des modalités, responsabilité des acheteurs : non discriminatoire et objectif
 - **Favoriser les circuits courts** : appro direct est traduit par 0 ou 1 intermédiaire max
 - **Favoriser la proximité du produit** : allotissement et choix de la procédure ; définition du besoin (fraîcheur, saisonnalité, label, etc.) modalités de livraison, visite pédagogique etc.



« Localisme »
interdit

Contexte EGALIM et Climat et Résilience : bio et local

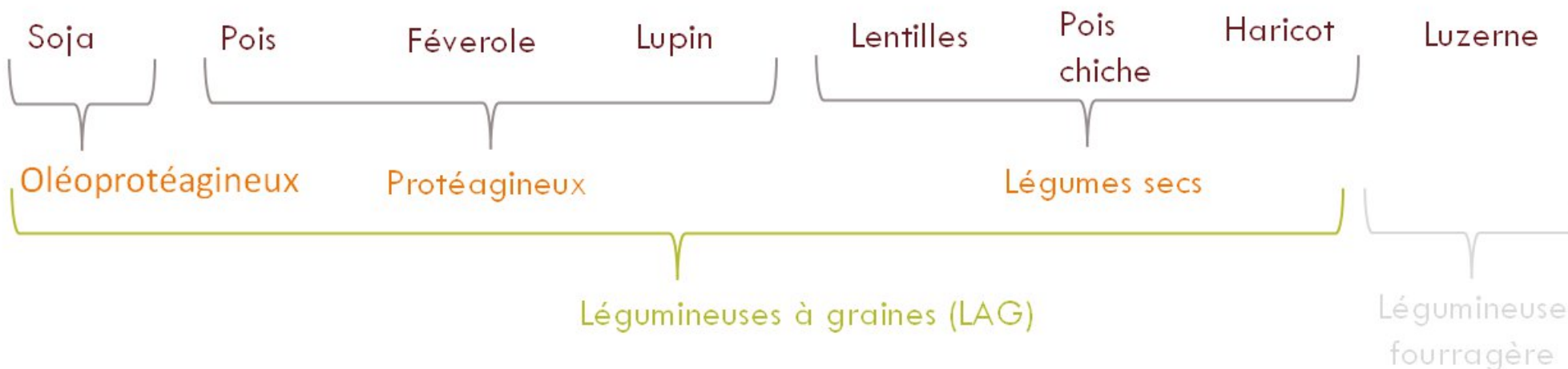
- **Au moins 60% viandes et poissons « durables et de qualité »** au 1er janvier 2024, et de 100% pour la restauration de l'Etat, ses établissements publics et les entreprises publiques nationales :
- Au 1er janvier 2022 pour tous les restaurants collectifs : **affichage en permanence de la part des produits durables et de qualité et de produits issus de PAT ;**
- Nouvelles prescriptions en matière de marchés publics alimentaires : **obligation de prendre en compte les conditions de fraîcheur, la saisonnalité et le niveau de transformation des produits.**



+ de
légumineuses =
de la viande de
meilleure
qualité ?

UN PEU DE SÉMANTIQUE...

LES LÉGUMINEUSES



LAG : 3^{ème} famille de plantes par le nombre d'espèces (18 000)

376 espèces connues en France, soit 2% de la flore mondiale de légumineuses

LES LÉGUMINEUSES, UNE CLÉ DE VOÛTE DE LA SANTÉ UNIQUE

Engagez-vous en devenant
LEGXITARIEN* !

Consommer régulièrement
des légumineuses contribue
à améliorer l'environnement
(durabilité de l'agriculture et
des élevages)

et à **PRÉSERVER VOTRE SANTÉ.**

Avoir une alimentation
responsable signifie anticiper
l'impact des aliments
que l'on consomme sur **SA
PROPRE SANTÉ, LA SANTÉ DES
ANIMAUX ET LA SANTÉ DE
NOTRE ENVIRONNEMENT.** Les
légumineuses jouent un rôle
majeur dans les transitions
agricoles et alimentaires
(produire et manger autrement !)

* LEGXITARIEN : Personne qui mange souvent
des légumineuses (protéines végétales) pour
pouvoir manger occasionnellement de la
viande de qualité.



UN CONTEXTE...

- **Les légumineuses, clé de voute de l'agro-écologie**
- **Une demande croissante en protéines végétales**
+ 43% sur la période 2010-2030 selon le rapport « Agriculture Innovation 2025 » du ministère de l'Agriculture
- **En 2017, la consommation de légumineuses en France a augmenté de 12%** soit 1,9 kg
(source FNLS / Terres Univia)
- **Evolution des attentes consommateurs** en matière de qualité alimentaire
(origine, environnement, éthique, engagement)

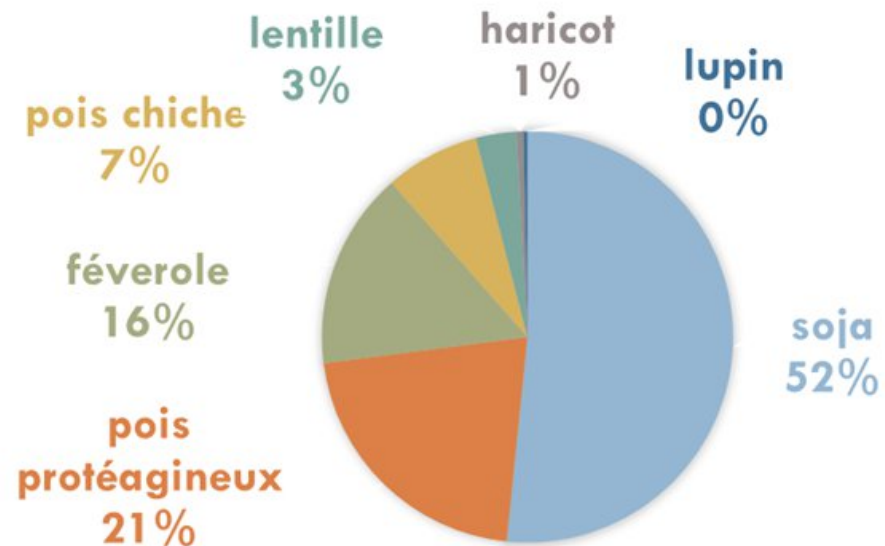
...ET UNE QUESTION : QUELLE PLACE POUR L'OCCITANIE ?

Occitanie, 1^{ère} région française productrice de légumineuses à graines

Les LAG en Occitanie c'est environ **100 000 ha**

- **10%** de la SCOP Occitanie
- **20%** des LAG France

RÉPARTITION DES SURFACES LAG EN OCCITANIE EN 2023



Extrait de la publication macroéconomique 2024 de l'Observatoire économique de FILEG



•• LES LÉGUMINEUSES À GRAINES •• MACRO-ÉCONOMIE - RÉGION OCCITANIE

- SOJA •
- POIS PROTÉAGINEUX •
- FÉVEROLE •
- POIS CHICHE •
- LENTILLE •
- HARICOT SEC •

Cette brochure présente l'ensemble des données macro-économiques disponibles sur les légumineuses à graines (pois, féverole, soja, lentille, pois chiche et haricot sec) pour la région Occitanie. Les données sont issues de l'observatoire régional des légumineuses à graines (LAGE) mis en place en Occitanie dans le cadre de FILEG. Les sources de données sont : Agreste, FranceAgriMer, Cerfrance et Gasagri Occitanie et Midi-Pyrénées, FILEG, Terres Inovia et Terres Univia. Une brochure avec des fiches macro-économiques par culture est aussi disponible.

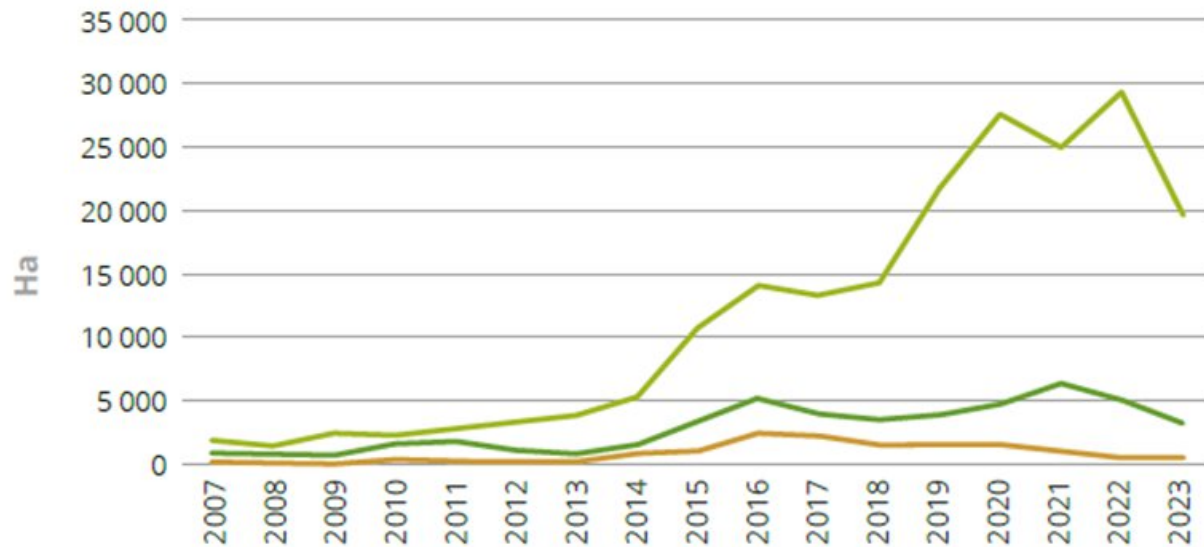


UNE FORTE CROISSANCE DES SURFACES DE SOJA BIO JUSQU'EN 2020 PUIS UNE BAISSÉ

Evolution des surfaces (ha) de soja, pois et féverole bio en Occitanie entre 2007 et 2020.

POIS PROTÉAGINEUX
FÉVEROLES
SOJA

Source : AgenceBio



HARICOTS
LENTILLES
POIS CHICHE

Source : SAA, Ministère de l'Agriculture et de la Sécurité Alimentaire



L'Agriculture Bio en bref



Dans les champs

- ✗ Pesticides et engrais de synthèse et d'OGM
- ✓ Méthodes agricoles écologiques
- ✓ Production dans un sol vivant

En élevage

- ✗ Production animale hors sol
- ✓ Respect du bien-être et du comportement des animaux
- ✓ Alimentation 100 % bio
- ✓ Limitation des médicaments

Pour les produits transformés

- ✓ 100 % de matières et ingrédients bio
- ✓ Nombre limité d'additifs autorisés

Source : Agence Bio (2023) « Les clés pour comprendre le bio »

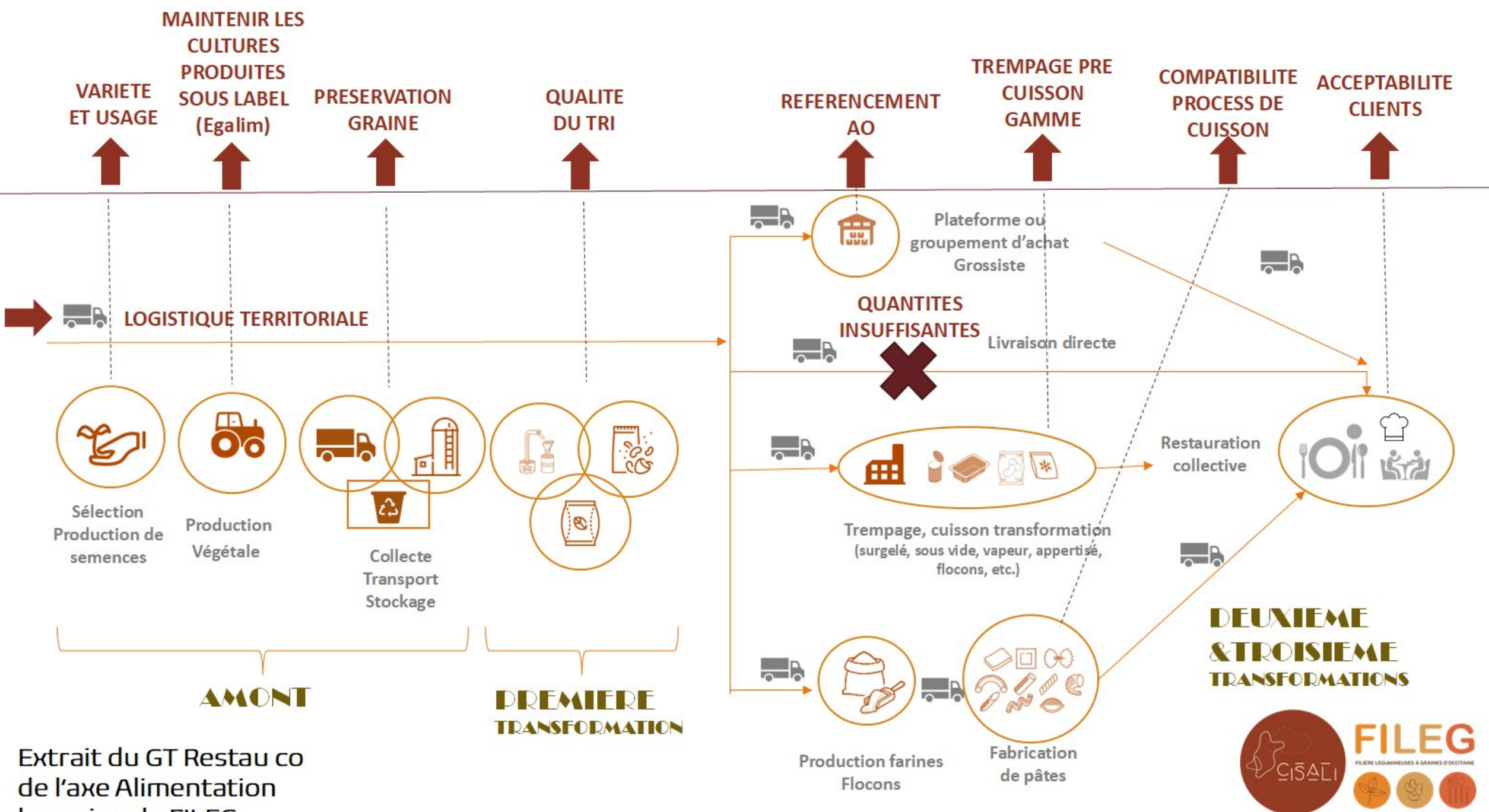
Une légumineuse Bio, c'est quoi ?

Les impacts bénéfiques de la légumineuse

- **Intérêts nutritionnels et sanitaires**
(protéines, peu de MG, Ca, Zn, Fe, Index glycémique bas)
- **Intérêts environnementaux et agronomiques**
(réduction d'apports d'engrais azotés, préservation de la biodiversité, amélioration fertilité du sol)

Les impacts bénéfiques de la Bio

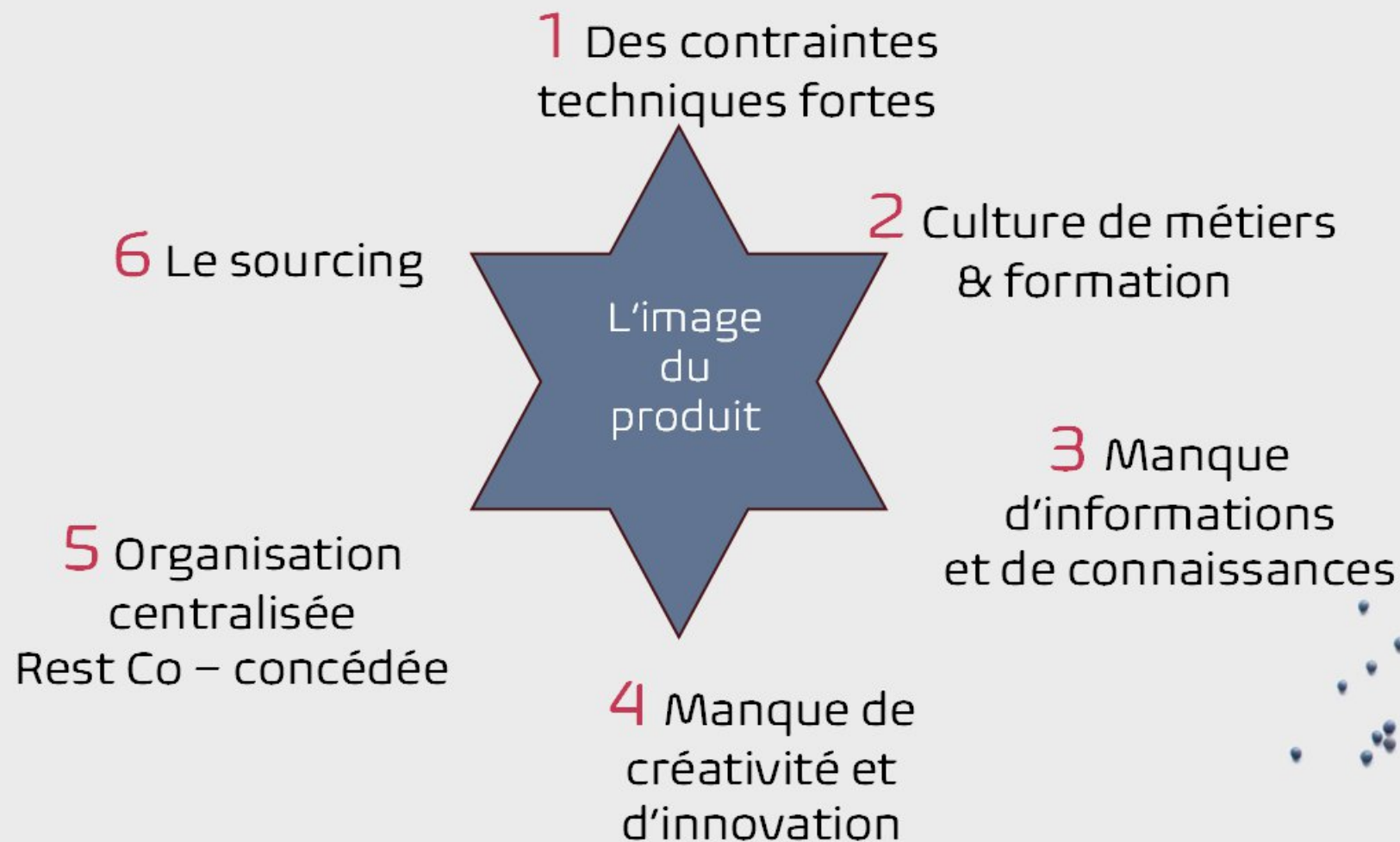
 <p>UN SOL VIVANT ET FERTILE</p> <p>+40% de carbone stocké dans les sols en bio</p>	 <p>UNE EAU DE QUALITÉ</p> <p>-50% de nitrates dans l'eau -40% potentiel en coût de dépollution des eaux</p>	 <p>UNE BIODIVERSITÉ PRÉSERVÉE</p> <p>+30% de biodiversité Plus abondante et plus d'espèces Pollinisation préservée</p>
 <p>UN ATOUT POUR LE CLIMAT</p> <p>-50% de GES émis en grandes cultures (car pas d'engrais de synthèse)</p>	 <p>DES EMPLOIS DANS LES TERRITOIRES</p> <p>20% d'emplois en plus dans les fermes bio</p>	 <p>UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ</p> <p>Meilleure concentration en nutriments (polyphénols, oméga 3)</p>



Extrait du GT Restau co de l'axe Alimentation humaine de FILEG



Les verrous identifiés en restauration collective



Quelle offre bio disponible en Occitanie ?

Point sur les formes et produits

- En fonction des recettes, ressources humaines, temps et matériels disponibles
- Formes variées pour coller aux besoins, avec des intérêts et des apports nutritionnels variés :
 - Légumineuses entières sèches
 - Cuites
 - Cuisinées
 - Transformées
 - Conserves 5-1, sachets sous-vides, surgelés...



Lentilles vertes surgelées IQF prêtes à l'emploi BIO

i SAC 5 KG



ADHÉRER



Lentilles vertes au nat. BIO & équit. 5/1 - 2,655kg PNE

i BOÎTE



ADHÉRER

Comment y accéder ?



- ✓ Les plates-formes de producteurs et artisans 100% bio : Plateformes Manger Bio Occitanie Pyrénées (65) + Occitanie Méditerranée (34, en cours de création)
- ✓ Les plateformes départementales APPRO (bio et non bio)
- ✓ L'outil centrale d'achat Occitalim 
- ✓ Des distributeurs spécialisés en RHD bio : Biotinesse, SCOP Unisvert (65)
- ✓ Du direct producteur ou artisan :
 - ✓ Pas uniquement RHD : Guide Manger Bio de votre département / Civam)
 - ✓ RHD - Gré à gré : Plateforme [Agrilocal](#) : 11, 12, 31, 32 (en démarrage 46, 48, 81)
- Des projets de reterritorialisation de légumineuses (collectivités) : FIE (34), Légumineons (31), DIVIN Food, SCIC Graines Equitables (11), Cartographie interactive des outils de stockage, tri et transformation de légumineuses à graines (voir [FILEG](#))
- ✓ Co-construire en fonction de vos besoins ! Avec les associations et fournisseurs



L'offre en légumineuses bio locales des plateformes APPRO

- **APPRO 09** – Pamiers - Terroirs Ariège Pyrénées

Haricots lingot, rouges, lentilles vertes, corail (non décortiquées), pois chiches

- **APPRO 30** – Nîmes - Le Mas des Agriculteurs

Pois chiches et lentilles vertes (25 kg)

- **APPRO 31-81** – Toulouse et Albi - Produit sur son 31

Lentilles vertes-roses, pois cassés, pois chiches (0,5 - 5 - 10 et 25 kg)

- **APPRO 34** – Montpellier - Producteurs d'Occitanie

Lentilles vertes

- **APPRO 46** – Cahors - Mangez lotois

Lentilles vertes et pois chiches (5 kg), pâtes aux pois chiches (5 kg)

- **APPRO 66** – Perpignan - Le Local

Haricots blancs- rouges, lentilles vertes, de la Reine, pois carré, pois chiche (0,5 - 5 -10 kg)

- **APPRO 82** – Montauban - Le 82 dans son assiette

Lentilles vertes, blondes, noires, corail, pois chiches, pois cassés, fèves, flageolets, haricots (5 kg)

APPRO

ASSOCIATION DES PLATEFORMES DES
PRODUCTEURS DE LA RÉGION OCCITANIE

Contacts sur la
plaquette [accessible
ici](#)
ou via le QR code



Des légumineuses bio : c'est agir en faveur du territoire

Inclure des légumineuses bio et locales dans les menus, c'est :

- participer à la structuration de filières bio locales et à l'économie du territoire : soutien direct aux producteurs, maintien et création d'emploi locaux, renforcement des circuits-courts, dynamique territoriale type PAT
- Proposer des menus originaux, variés et équilibrés, et plus inclusifs, de l'entrée au dessert
- Participe à la sensibilisation des convives : goût, agriculture locale, actions pédagogiques, etc.
- Peut permettre de repenser son budget et acheter de la viande de meilleure qualité
- Bénéfique pour l'environnement, la biodiversité et le climat

Nos structures peuvent vous accompagner : identification de producteurs, sensibilisation des convives, formation, etc.

Nous contacter

- Lucile Mayeux – GABB32 - filieres@gabb32.org (**accompagnement cantines Gers**)
- Pauline Fournis – OCEBIO – pauline.fournis@ocebio.fr (**lien avec distributeurs et plateformes Manger Bio**)
- Cyrielle Mazaleyrat – FILEG – fileg.occitanie@gmail.com (**filières légumineuses**)
- Martin Krier – BIOCIVAM11- martin.krier@bio-aude.com (**accompagnement Aude**)
- Lara Mornet - FDCIVAM30 - mornet@civamgard.fr (**accompagnement Gard**)
- Occitalim - occitalim@agence-adocc.com
- Plateformes APPRO – marie.largeaud@occitanie.chambagri.fr

Témoignages et échanges

- Franck JUHLES et Romain GARI, chefs cuisiniers ayant introduit des légumineuses dans leurs cantines
- Retours d'expériences :
 - Techniques de cuisine,
 - recettes,
 - freins et leviers,
 - échec/réussite,
 - Équilibre budgétaire,
 - actions de valorisation dans les établissements,
 - Lien avec les PAT
- Vos questions ? Vos témoignages ?
- Vos besoins en accompagnement : écriture des marchés publics, lien avec les producteurs et fournisseurs, formation, témoignages producteurs.. ?