

FICHE RESSOURCE SUR LES LÉGUMINEUSES

Bienvenue sur cette fiche ressource !


Le Centre du développement de l'Ardèche – Ardèche le goût assure en 2025 et 2026 la coordination d'un projet intitulé « Accompagnement de la restauration collective au développement d'un approvisionnement local, durable, de qualité et à l'échange de pratiques ».


Ce projet vise à animer quatre actions concrètes émanant du groupe de travail « Alimentation-Agriculture » de la Conférence des parties (COP) ardéchoise pilotée par la préfecture de l'Ardèche :


1. Assurer l'animation d'un club des pros de la restauration collective : lieu de partage d'expériences et d'échanges entre professionnels sur des thématiques ciblées
2. Coordonner l'organisation de rencontres entre la restauration collective et les producteurs/transformateurs du territoire afin de favoriser un approvisionnement local
3. Accompagner la mise en place de la contractualisation des approvisionnement locaux, durables et de qualité en précisant le cadre juridique
4. Accompagner à la création ou dynamiser les commissions alimentation au sein des établissements

Ce projet est soutenu financièrement par l'état au titre du « Fonds vert – France nation verte ».

Rencontre du club des pros à la cuisine centrale de Saint Vincent de Barrès

 lundi 22 septembre à 14h30 rencontre du club des pros de la restauration collective à la cuisine intercommunale des Gorges de l'Ardèche.

 Au menu de cette rencontre
Visite de la cuisine centrale
Interconnaissance entre les chef.fes de restauration
Echange sur la réglementation
Partage d'expérience de la cuisine intercommunale

 Autour de la table, une grande diversité d'acteurs

Thématique : l'utilisation des légumineuses en cuisine



PROGRAMME DU JOUR

- 14h30-15h** : Accueil, visite de la cuisine intercommunale et tour de table
- 15h-15h30** : Intervention Gaëlle
Présentation de la réglementation loi EGALIM sur les menus végétariens
- 15h30-16h** : Intervention Sandra
Présentation Projet émergence de la filière légumineuses en Ardèche
Démarche pour se fournir localement
Remise d'une liste de producteurs locaux
- 16h-16h30** : Intervention chefs Teddy SAID et Maïté RIBOT
Retour d'expérience sur les menus végétariens
Témoignage sur les deux formations légumineuses réalisées avec PAIT
Présentation des formations en octobre proposées par le PAIT (Mercedes)
- 16h30-17h** : Tour d'actualités de chacun sur la végétalisation de l'assiette
Présentation de l'agenda commun
Inscription Ardèche s'invite au menu
- 17h** : Dégustation de produits à base de légumineuses

VISITE DE LA CUISINE INTERCOMMUNALE**PRÉSENTATION DE LA RÉGLEMENTATION**

Informations à retrouver sur le PowerPoint de présentation

Ressources Ma cantine

<https://ma-cantine-1.gitbook.io/ma-cantine-egalim/diversification-des-sources-de-proteines-et-menus-vegetariens/2022-une-idee-legumineuse>

PRÉSENTATION DE LA FILIERE LÉGUMINEUSES

Informations à retrouver sur le PowerPoint de présentation

Le projet fait le lien entre la santé et environnement

En amont du projet, il y a eu une phase de consultation des différents acteurs avec un questionnaire (137 réponses)

<https://pro.ardechelegout.fr/projet-proteines-vegetales/>

Présentation des légumes secs Goûtez l'Ardèche® disponibles :

Pois chiche (sec, conserve et farine), lentilles (sec et farine)

Liste complète Nouveau produit adapté à la restauration collective :

Sanofruit

Boîte de conserve 5/1 disponible chez DADS à 12,51 € HT Loutriol

Origine : pois chiches bio origine Drôme locale, pois chiches de Lagorce

PRÉSENTATION DE LA CUISINE INTERCOMMUNALE

Maïté RIBOT

Maïté est diététicienne et à plusieurs casquettes : consultation et co-gérante d'une maison de santé, travaille sur des projets sur la santé humaine et environnementale

Présentation de Maïté sur l'utilisation des légumineuses en cuisine

- Les légumineuses sont utilisées en substitution des protéines animales dans le cadre des menus végétariens mais pas uniquement
- La cuisine intercommunale utilisait déjà les légumineuses en cuisine
- Leur utilisation est variée : salade, soupe, accompagnement, plats complets, VG, dessert, falafels
- Utilisation d'une grande variété de légumineuses : haricots rouges, haricots blancs, pois chiches, lentilles vertes et corail

Le goût et les légumineuses

- Epices : Maïté aborde le fait que certaines associations de goût peuvent être évidentes pour un palais adulte (association pois chiches avec le cumin) mais parfois compliqués pour les enfants. Elle propose du cumin de manière facultative sur les tables.
- Le goût avant tout : Il est donc important d'essayer de s'adapter au maximum au goût des convives
Maïté est passée sur tous les sites pour voir ce qui plait et ne plait pas. Des tables de dégustation peuvent être proposées, récolter les avis sur des recueil et les consulter
- Commission menu : Autres exemples pour sonder les goûts des convives : mettre en place des commissions menus orientées sur une thématique ou proposer des questionnaires avec les logiciels de gestion des repas puis exploiter les informations récoltées
- Plat Mystère : La dénomination « burger végétarien » n'avait pas attiré les convives. Pour faire adhérer les convives à découvrir les légumineuses, l'importance est d'essayer d'éveiller la curiosité des élèves en leur proposant un plat mystère (essayer de trouver ce qu'il y a à l'intérieur).
- Être honnête : ne pas tromper les convives avec des termes inadaptés (steak , mayonnaise ...)
- Améliorer le visuel, donner envie

Exemples et comparatifs de plats

Burger classique	Burger mystère
Pain burger (85 g)	Pain burger (85 g)
Cordon bleu de dindonneau (100g)	Galette de haricots rouges maison (100g)
Protéines : 19,8g	Protéines : 18,8g
Glucides : 56g	Glucides : 57g
Lipides : 17,6g	Lipides : 6,1g

Retour du chef Teddy sur le burger végétarien

Pour le premier essai, les convives n'ont pas souhaité y goûter à part les plus curieux
Pour la 2^{ème} fois : ils ont parlé de burger mystère et ils ont retravaillé le goût → quasi tout le monde à manger, ça a été très bien accueilli par les accueils de loisirs
Conseil : travailler la communication autour du produit



Mayonnaise	Fayonnaise
<u>Ingrédients</u> : œufs, huile, moutarde et vinaigre	<u>Ingrédients</u> : haricots, blancs, huile, moutarde, vinaigre et échalote
Protéines : 1,4g	Protéines : 4,1g
Glucides : 2,6g	Glucides : 6,8g
Lipides : 75g	Lipides : 38g

L'important c'est de travailler la communication autour du produit tout en gardant le lien de confiance entre les convives

La fayonnaise permet d'obtenir une plus grande stabilité du produit en termes d'hygiène

Retour participant

Il l'utilise beaucoup pour l'élaboration de ses pique-niques afin de limiter le risque dans le cadre du transport

Exemple d'entrée :

Salade de lentille ou de pois chiche

Falafels de lentilles ou pois chiche

Houmous

Soupe de pois cassé (avec ou sans chorizo)

Potage St Germain

Muffin de lentille

Cake aux légumes et farine de pois chiche

Fayonnaise (mayonnaise aux haricots secs)

Exemple de plats

Chili con carné
Saucisse lentilles
Cassoulet
Lasagnes au pois chiche ou haricot
Sauce béchamel lentille ou pois chiche

Exemple de dessert à base de légumineuses

Gâteau intégrant de la farine de pois chiche Moelleux au citron envoyé en gâteau mystère avec des pois chiches cuits
L'accueil de loisirs de Ruoms devait retrouver l'ingrédient principal
Tous les enfants ont aimé
C'est un aliment plaisir qui augmente l'apport en protéines grâce aux pois chiches

Conseil de Maïté

Pour les menus végétariens, éviter le soja surtout s'il n'est pas bio car cela rajouter des apports en phyto-oestrogène
Attention aux aliments transformés

Présentation de Sandra des produits de l'atelier végétal

<https://www.ardeche-guide.com/producteur/latelier-vegetal-5682907/>

Idées d'animation avec les légumineuses

- Mettre en place des tables de dégustation et proposer à des élèves d'être testeur. On propose aux volontaires des produits et on leur demande leurs avis. Ils seront par la suite les meilleurs ambassadeurs
- L'idée est donc de les inclure dans le projet même parfois le proposer à des convives qui sont plutôt difficiles à l'idée de tester de nouveaux plats

RETOUR D'EXPÉRIENCES ET CONSEILS DES CHEFS**M.**

Se pose la question de comment faire consommer des lentilles
Les chefs lui proposent de les inclure dans les gâteaux au chocolat

K.

Il conseille d'introduire de manière progressive les légumineuses dans les plats
Il apprécie réaliser ses substituts végétaux maison
1 fois par semaine c'est le repas alternatif tous les jeudis. Il organise les repas le jeudi car il peut s'avancer dans la préparation la veille car le mercredi est un petit servir au collège.
Il trouve que Claire Chaumeron de l'atelier Végétal propose de bons produits
Il travaille le visuel des plats même si cela demande plus de temps à préparer parfois
Appellation des menus : depuis 1 an, le menu végétarien n'est plus identifié comme menu végé ou alternatif, il s'intègre dans le reste des menus proposés de la semaine sans distinction hormis les logos (bio, 07, logo végétal ...)
Il propose peu de légumineuses dans le reste des plats de la semaine

A.

Il propose les légumineuses plutôt aux gouters

S.

S. rapporte les propos des cuisiniers du collège qui avait témoigné de l'évolution des habitudes alimentaires des élèves de collèges entre la 6^{ème} et la 3^{ème}. Ils sont plus ouverts à de nouveaux plats à base de légumineuse à la fin du collège. En seulement 3 ans les habitudes changent chez les enfants.

M.

Elle remarque plus de gaspillage quand les menus sont à base de légumineuses
Elle les utilise plus en dessert (mousse au chocolat) ou en entrée (salade de pois chiches)
Elle fait parfois des soupes de lentilles corail
Origine : agri court ou épi saveur

A.

Il propose un menu végétarien pour chaque menu pour que cela convienne aux préférences alimentaires des convives (pas de viande, pas de porc ...)
En moyenne il y a 25 ou 30 personnes végétariennes sur les 130 repas servis
Les convives remplissent une fiche en amont avec les préférences alimentaires
Le premier jour est important pour mettre en confiance les convives
Il accorde de l'importance aux assiettes pleines de couleurs
Pour les enfants de 6 ans, les plats sont servis à table et on les sert

C.

En EHPAD, les légumineuses sont servies de manière traditionnelle (entrée, plat, soupe) pour les Pour les gâteaux, c'est plutôt utilisé en farine

M.

Elle propose de 2 repas végétariens par semaine le midi
Pour les 10 à 20 le soir, ce sont essentiellement des repas végétariens
Il y a beaucoup de végétariens parmi ses convives
Elle propose toujours une alternative
Elle les propose en entrée et en plat mais très peu en dessert
Elle n'utilise pas le terme végétarien
Elle utilise toutes sortes de légumineuses et notamment des panis

T.

Il propose les légumineuses en entrée sous forme de houmous ou falafels
Ne propose pas des desserts à base de légumineuses
Particularité de son service : les gens viennent qu'une fois dans un cadre touristique
Pois chiches locaux et lentilles et haricots locaux
Se fournit chez DADS
Parmi sa Clientèle étrangère, il retrouve beaucoup de végétariens et de vegan : 15% de la clientèle végétarienne
Les légumineuses permettent de faire des desserts vegan

T.

Il propose un menu végétarien 1 fois par semaine
En sucré
Il apprécie utiliser des patates douces pour lui c'est une valeur sûre (frites de patate douce)
Il a retravaillé la recette de la fayonnaise
Nouvelle recette avec des cornichons et de la tomate (sauce tartare pour les burgers)

Il propose des légumineuses à tous les repas : desserts, entrées et plats

Exemples de recettes : lasagnes végété, hachis de patate douce avec égrené végétal à base de soja, lasagnes de légumes mixées, béchamel à base de farine de sarrasin et farine de pois chiches

Il accorde de l'importance au visuel, il utilise le curcuma pour donner de la couleur

M.

Elle a tenté beaucoup de choses avec sa chef

Il y a une prise en compte des régimes végétariens avec l'utilisation des légumineuses dans le référentiel BP cuisine

Pour la formation des cuisiniers le référentiel des BP cuisine a intégré un chapitre consacré aux légumineuses.

Recette : gratin avec beaucoup de béchamel et de fromage

IDÉES RECETTES

De nombreuses recettes proposées sur le site d'Ardèche le goût

→ 10 recettes pour changer du quotidien

→ Recette de chefs ardéchois

<https://ardechelegout.fr/legumineuses-nos-alliees-sante/>

PRÉSENTATION DE L'OPÉRATION L'ARDECHE ET LES LÉGUMINEUSES S'INVITENT AU MENU

Fort de son expérience avec la marque Goûtez l'Ardèche® et l'accompagnement à l'approvisionnement local en restauration traditionnelle et collective, le Centre du développement de l'Ardèche – Ardèche le goût organise une nouvelle édition de l'opération L'Ardèche s'invite au menu la quinzaine du 3 au 17 novembre 2025. Depuis 2016, cette opération se déroule en restauration traditionnelle et scolaire et depuis 2019, elle est aussi organisée dans les EHPAD.

« L'Ardèche et les légumineuses s'invitent au menu ! » est une opération événementielle qui vise à créer du lien entre producteurs et restaurateurs du territoire, et promouvoir la restauration qui met en œuvre des produits locaux dans la confection de ses menus. Cette opération est à l'initiative d'Ardèche le goût en partenariat avec les Communautés de communes participantes.

Elle s'adresse à la restauration collective et à tous les restaurateurs participants qui s'engagent à respecter la charte « L'Ardèche et les légumineuses s'invitent au menu ! » en proposant un menu complet pendant la période : entrée, plat et dessert, élaboré avec des matières premières principalement ardéchoises et avec au moins une légumineuse locale dans une des composantes du menu (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois...) :
– pour la restauration collective (un repas minimum dans la période). Des outils de communication seront mis à votre disposition (affiches, flyers). La participation est gratuite pour les établissements.

→ **Vous pouvez inscrire votre établissement » en remplissant le formulaire en ligne avant le 15 octobre : [Inscription en ligne](#)**

Cette semaine s'inscrit également dans l'action régionale « Mangeons local » organisée par Auvergne Rhône Alpes Gourmand. Seule l'inscription ci-dessus est nécessaire pour y participer.

PRÉSENTATION DES FORMATIONS DU PAIT

Formations proposées PAIT Ardèche méridionale pour réapprendre à consommer les légumineuses

2021-2022 : travail sur un projet alimentaire de territoire

Contexte : situation de santé, le surpoids et l'obésité a doublé en 25 ans. Il y a aussi une question environnementale

Objectif : conserver en sud Ardèche des producteurs de légumineuses

C'est le 4^{ème} cycle de formation qu'on organise

Formations sur 2 jours :

- 1^{er} journée pratique cuisine
- 2^{ème} journée centrée sur le service avec l'accompagnement auprès des convives

Formation gratuite

Ouvert à tous : élus, parents d'élève, famille EHPAD, cuisiner, gestionnaire

TEMPS CONVIVIAL ET DÉGUSTATION



Un grand merci à tous les participants pour leur partage !

merci!