

# ATELIER

## Légumineuses locales dans les menus des collèges et lycées : intérêts et mise en œuvre

*Animé par*

*Ondine LOUIS - INTERBIO Nouvelle-Aquitaine*



# Programme

**Introduction : testons vos connaissances sur les légumineuses !**

**Quizz Kahoot**

**Comment introduire les légumineuses dans les menus des collégiens et lycéens ?**

- Loi EGalim et diversification des protéines
- Exemples de recettes végétariennes maison
- Parlons budget : le coût matière des repas végétariens
- Quelle sensibilisation des convives ?

**Nicolas THURAUULT**, cuisinier-formateur à Cuisines nourricières

**Achats de légumineuses dans les collèges et lycées via AGAPE 16 : 1 an après le démarrage du marché, où en est-on ?**

**Laurence BRUERE**, Région Nouvelle-Aquitaine





## Rencontres Resto co 2025 - Atelier légumineuses



1 sur 8



Trouvez... une légumineuse riche en fibres et protéines, utilisée dans les plats végé (soupe, dhal...), aux couleurs variées



Trouvez... une légumineuse riche en fibres et protéines, utilisée dans les plats végétariens (soupe, dhal...), aux couleurs variées

Passer

10



0

Réponse

▲ Pois chiche

◆ Haricot

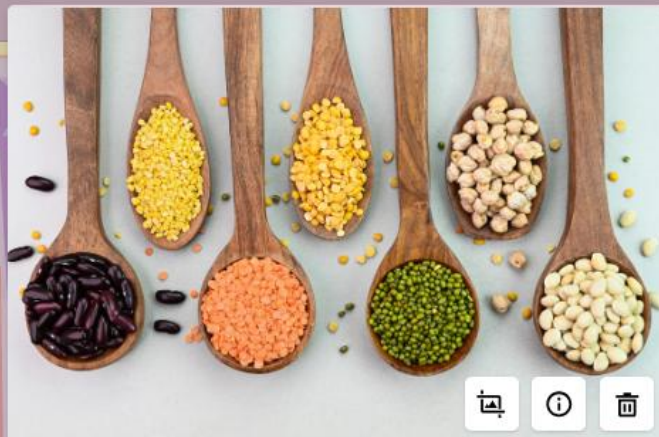
● Lentille

■ Fève





Trouvez... une légumineuse riche en fibres et protéines, utilisée dans les plats végétariens (soupe, dhal...), aux couleurs variées



Pois chiche



Haricot



Lentille



Fève





2 sur 8

Trouvez... une céréale ancienne riche en fibres et magnésium, utilisée en alimentation végé, sans gluten, venant des Andes



Trouvez... une céréale ancienne riche en fibres et magnésium, utilisée en alimentation végé, sans gluten, venant des Andes

Passer

6



0

Réponse

▲ Sarrasin

◆ Quinoa

● Épeautre

■ Millet





Trouvez... une céréale ancienne riche en fibres et magnésium, utilisée en alimentation végé, sans gluten, venant des Andes



Sarrasin



Quinoa



Épeautre



Millet



## Association céréales / légumineuses

Les AAE issus des protéines animales		Les AAE issus des protéines végétales Légumineuses / légumes secs		Les AAE issus des protéines végétales Céréales / fruits secs	
Histidine	<div></div>	Histidine	<div></div>	Histidine	<div></div>
Valine	<div></div>	Valine	<div></div>	Valine	<div></div>
Leucine	<div></div>	Leucine	<div></div>	Leucine	<div></div>
Méthionine	<div></div>	Méthionine	<div></div>	Méthionine	<div></div>
Lysine	<div></div>	Lysine	<div></div>	Lysine	<div></div>
Isoleucine	<div></div>	Isoleucine	<div></div>	Isoleucine	<div></div>
Phénylalanine	<div></div>	Phénylalanine	<div></div>	Phénylalanine	<div></div>
Thréonine	<div></div>	Thréonine	<div></div>	Thréonine	<div></div>
Tryptophane	<div></div>	Tryptophane	<div></div>	Tryptophane	<div></div>

Certaines céréales sont pauvres en lysine (acide aminé essentiel), certaines légumineuses sont pauvres en méthionine, c'est pourquoi l'association céréales/légumineuses est intéressante.



4 sur 8

**Trouvez les associations céréales / légumineuses les plus intéressantes**



Trouvez les associations céréales / légumineuses les plus intéressantes

Passer

16



0

Réponse

▲ Semoule/Pois chiches

◆ Riz/Lentilles

● Quinoa/Haricots rouges

■ Blé/Lentilles





Trouvez les associations céréales / légumineuses les plus intéressantes



▲ Semoule/Pois chiches



◆ Riz/Lentilles



● Quinoa/Haricots rouges



■ Blé/Lentilles





De combien de protéines un adolescent de 50 kg a-t-il besoin au déjeuner (déjeuner = 40% des apports journaliers) ?



De combien de protéines un adolescent de 50 kg a-t-il besoin au déjeuner (déjeuner = 40% des apports journaliers) ?

Passer

15



0

Réponse

▲ 30 g de protéines par jour soit 12g de protéines au déjeuner

◆ 40g de protéines par jour soit 16g de protéines au déjeuner

● 55g de protéines par jour soit 22g de protéines au déjeuner

■ 70g de protéines par jour soit 28g de protéines au déjeuner



De combien de protéines un adolescent de 50 kg a-t-il besoin au déjeuner (déjeuner = 40% des apports journaliers) ?



▲ 30 g de protéines par jour soit 12g de protéines au déjeuner



◆ 40g de protéines par jour soit 16g de protéines au déjeuner



● 55g de protéines par jour soit 22g de protéines au déjeuner



■ 70g de protéines par jour soit 28g de protéines au déjeuner





**EXEMPLE**

**Atteindre les ANC en protéine avec un plat alternatif !**

**Au menu : couscous végétal**

Portion  
150 g  
2,32 g protéine



Portion  
150 g  
7,8 g protéine



Portion  
80 g  
7,1 g protéine



**Apport de 17.2 g de protéine**

**Au menu : steak et pâtes**



Portion  
100 g  
28 g protéine



Portion  
250 g  
9,88 g protéine

**Apport de 37.9 g de protéine**

- Grammage de référence du GEM-RCN
- Part de protéine au 100 g pour des aliments cuits, selon la table Ciqual 2018



Le couscous végétal répond aux apports en protéines pour le déjeuner d'un adolescent de 50kg.



7 sur 8

Combien y a-t-il de grammes de protéines dans 100 g de lentilles cuites ?





Combien y a-t-il de grammes de protéines dans 100 g de lentilles cuites ?

Passer

11



0

Réponse

▲ 5,2 g

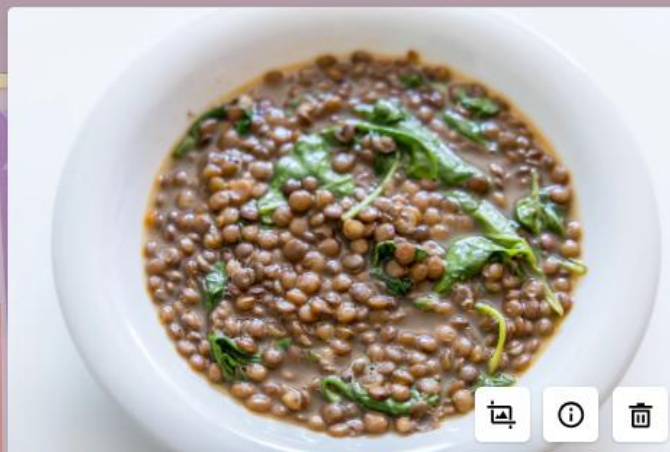
◆ 8,3 g

● 10,1 g

■ 14,6 g



Combien y a-t-il de grammes de protéines dans 100 g de lentilles cuites ?



▲ 5,2 g



◆ 8,3 g



● 10,1 g



■ 14,6 g



8 sur 8

Lequel de ces aliments est le plus riche en protéines ? (en g pour 100g de produit cuit)



Lequel de ces aliments est le plus riche en protéines ? (en g pour 100g de produit cuit)

Passer

21



0

Réponse

▲ Quinoa

◆ Haricots rouges

● Pois cassés

■ Pois chiches





Lequel de ces aliments est le plus riche en protéines ? (en g pour 100g de produit cuit)



Quinoa



Haricots rouges



Pois cassés



Pois chiches



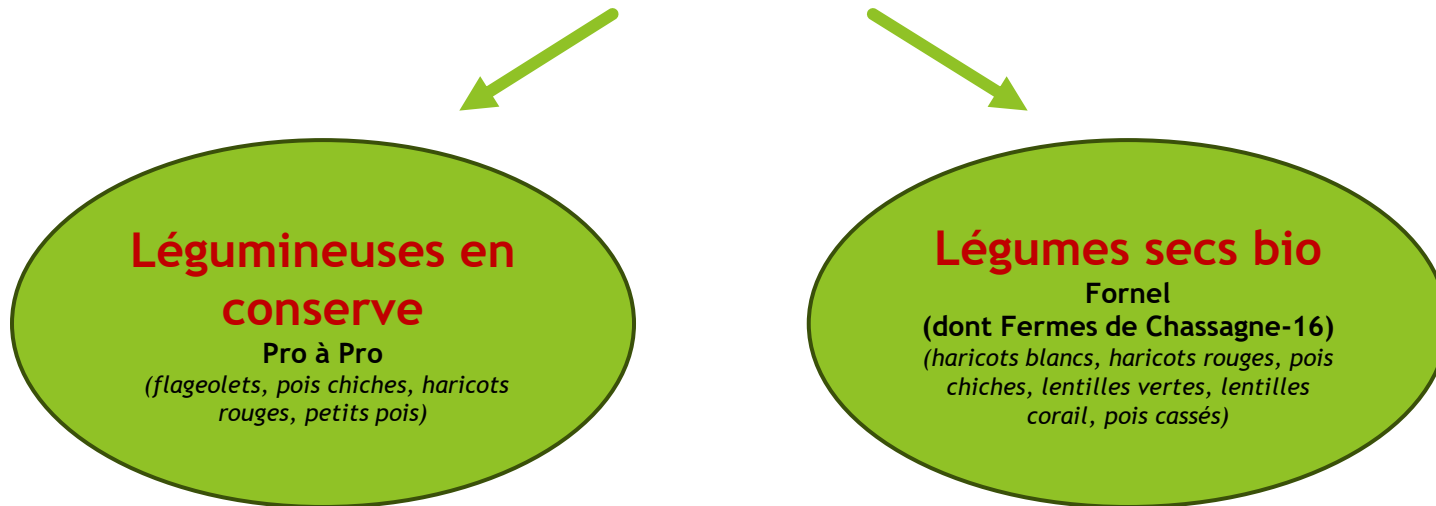


# Groupement de commandes **Agape16** Quelle place pour les légumineuses ?



- Etude réalisée par AGAPE 16 à partir des statistiques d'achats envoyées par les fournisseurs.
- Objectif : comprendre les pratiques des collèges et lycées.

## Marché « Produits d'épicerie » 2024/2027\*



Choix du groupement de proposer uniquement des légumes secs bio :  
Volonté de recourir à des productions locales et de qualité.

\* Marché ayant débuté au 1/07/2024

## PRATIQUES D'ACHAT SUR 12 MOIS DES LYCEES & COLLEGES ADHERENTS AGAPE

	Nb établissements	dont collèges	dont lycées
20% Pas d'achat de légumineuses	9	8	1
11% Achats de légumineuses BIO (sec) uniquement	5	4	1
26% Achats de légumineuses EN CONSERVES uniquement	12	11	1
43% Achats de légumineuses en conserves et en bio/sec	19	12	7

### Constats :

- ▶ 20% des adhérents n'achètent pas de légumineuses -via Agape : **des raisons spécifiques ?**
- ▶ Une majorité d'adhérents achètent des légumineuses en sec et en conserves : **des usages différents? prix ?**
- ▶ Une minorité des adhérents achètent des légumineuses bio (sec).

## LEGUMINEUSES EN CONSERVES

On peut identifier 4 catégories d'établissements :

	Nb d'établissements	
Pas de recensement, pas de commandes	14	31%
Pas de recensement, mais commandes réalisées	10	22%
Commandes réalisées supérieures ou égales au recensement	12	27%
Commandes réalisées inférieures au recensement	9	20%
	45	



1051 unités recensées < 1156 unités commandées / 4 000kg  
soit environ 6 000 € d'achats

### Constats :

- ▶ Engagements respectés même si certains établissements sont en sous-réalisation
- ▶ Certains établissements ont commandé alors qu'ils n'avaient rien recensé : changement de pratique -> **passage sur de la conserve plutôt que sur du sec ?**

## LEGUMINEUSES BIO - sec

	Nb d'établissements	
Pas de recensement, pas de commandes	10	22%
Pas de recensement, mais commandes réalisées	5	11%
Commandes réalisées supérieures ou égales au recensement	8	18%
Commandes réalisées inférieures au recensement	11	24%
Aucune commande réalisée alors que volumes recensés	11	24%
	45	



4200 kg recensés > 3096 kg commandés

Ecart de commande cohérent avec les constats précédents (-26%)

soit environ 12 000 € d'achats

### Constats :

- Etablissements n'ayant rien commandé ou ayant des commandes très inférieures au recensement : **prix trop élevés ? produits ne correspondant pas aux attentes ? (goût, cuisson...) ? raisons organisationnelles ?**



## Constats :

- ▶ Des sous-réalisations de commandes sur tous les légumes secs **sauf pour les lentilles vertes et les haricots rouges**
- ▶ Des prix au kg plus élevés qu'avec les conserves **MAIS** :
  - Pas les mêmes types de produits donc difficilement comparable (ex: 43g de haricots crus = 100g de haricots cuits)
  - Produits **bio** et **locaux**
  - Meilleure qualité nutritionnelle en sec / meilleur taux de protéines