

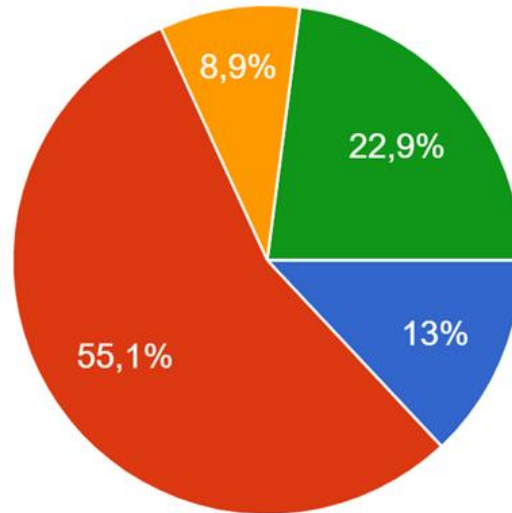
Les légumineuses

Nous sommes heureux de vous présenter le bilan du questionnaire réalisé par les éco-délégués à l'occasion de la journée des légumineuses.



Les légumineuses, qu'est-ce que c'est ?

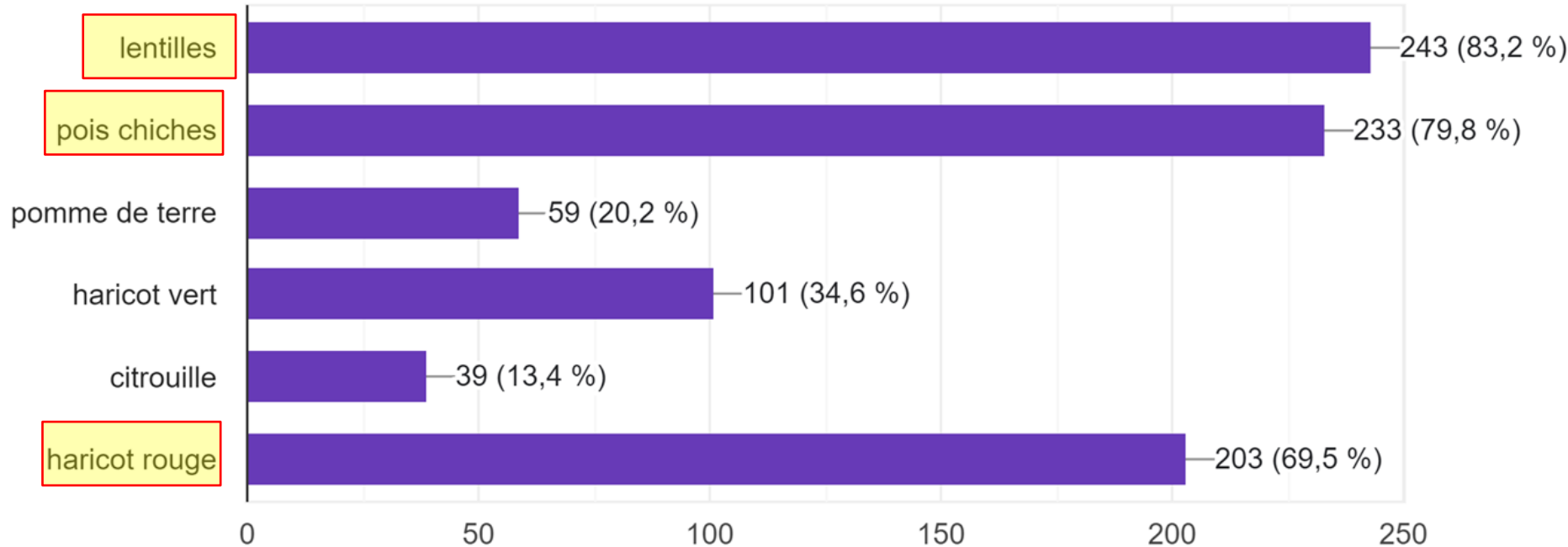
292 réponses



- une plante qui donne un légume de petite taille
- une plante qui donne un légume sec
- une plante qui donne un légume phosphorescent
- une plante dont on consomme la partie souterraine

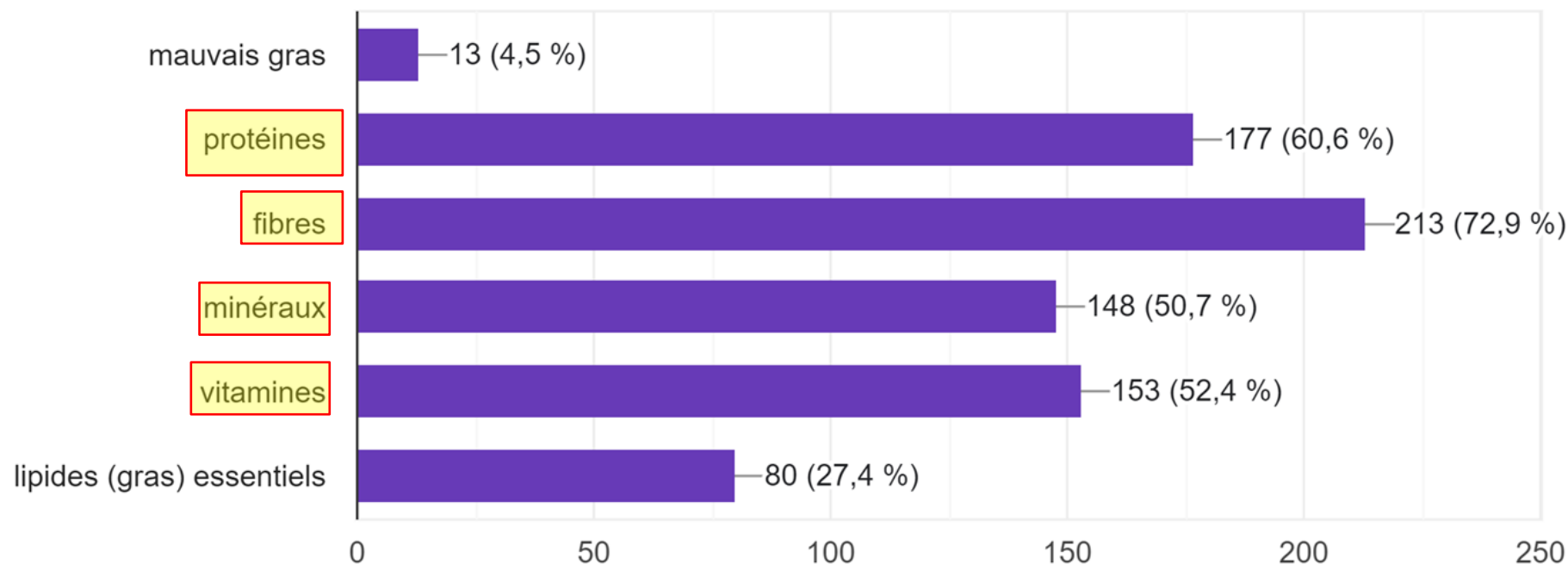
Parmi les différentes options, choisissez ce que vous pensez être des légumineuses.

292 réponses



D'après vous, quels sont leurs apports nutritifs ?

292 réponses

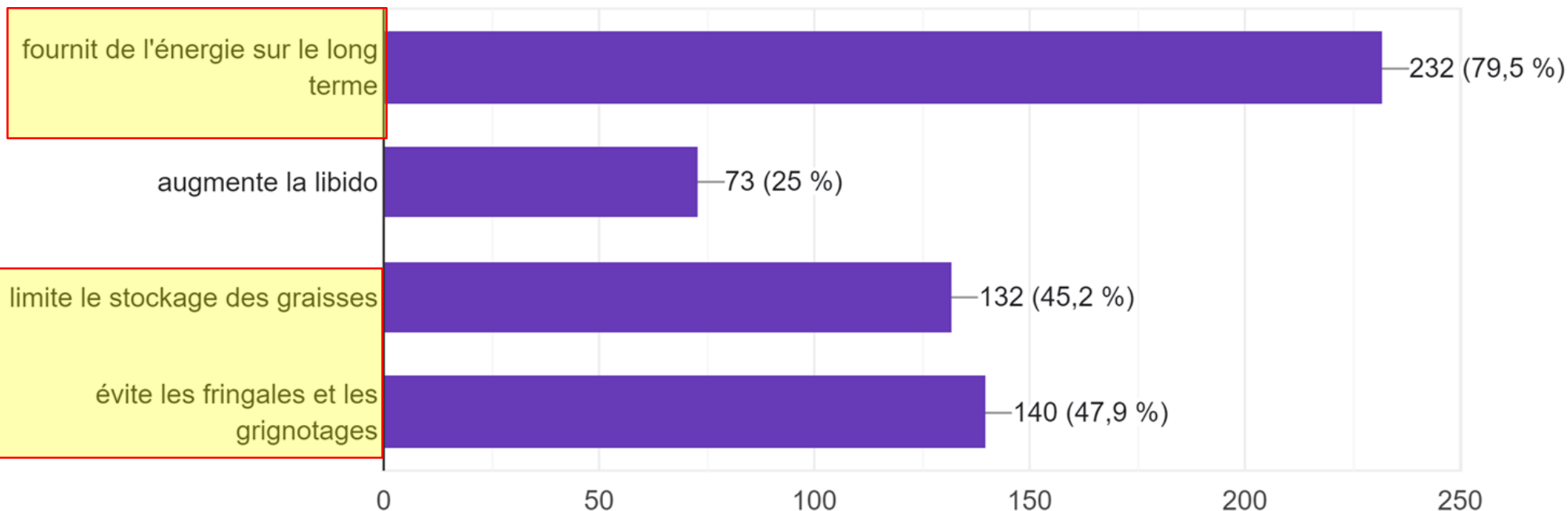


Les légumineuses apportent majoritairement des protéines d'origine végétale, des fibres ainsi que des vitamines et des minéraux.

Par ailleurs les légumineuses ne contiennent pas de gluten, elles peuvent être consommées par l'ensemble de la population même les personnes intolérante au gluten.

Quels intérêts ont leur consommation pour la santé ?

292 réponses

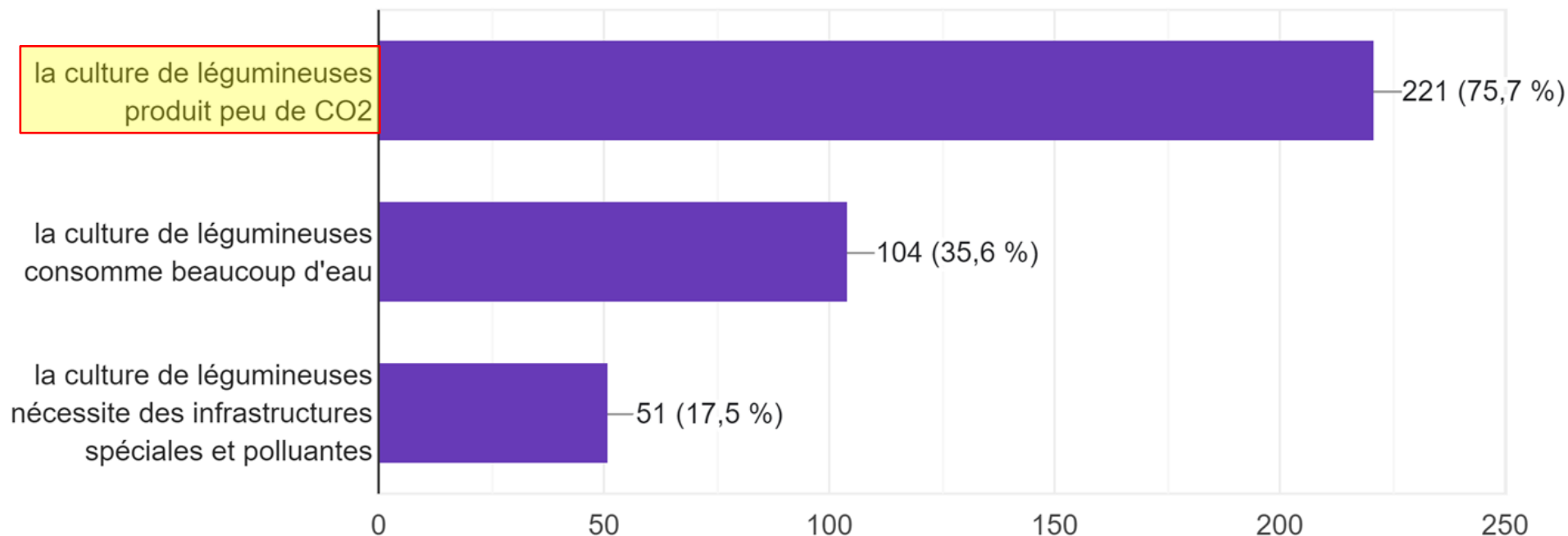


Les légumineuses permettent de fournir de l'énergie sur une longue durée, sont des éléments rassasiants qui évitent les fringales, et limitent de pic de glycémie (glucides = sucres) et d'absorption du cholestérol (gras) après le repas.

Aucune étude ne prouve pour l'instant que la consommation de légumineuses augmente la libido.

Selon vous, quels sont leurs impacts sur l'environnement et l'écologie ?

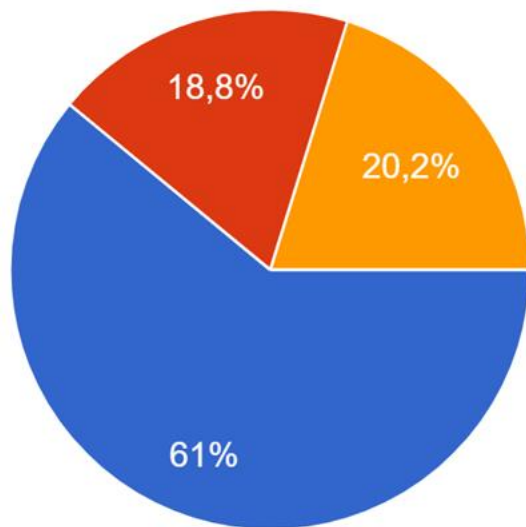
292 réponses



La seule vraie affirmation est "la culture de légumineuses produit peu de CO2" ! Celle-ci ne consomme pas beaucoup d'eau ni ne nécessite des infrastructures polluantes.

Selon vous :

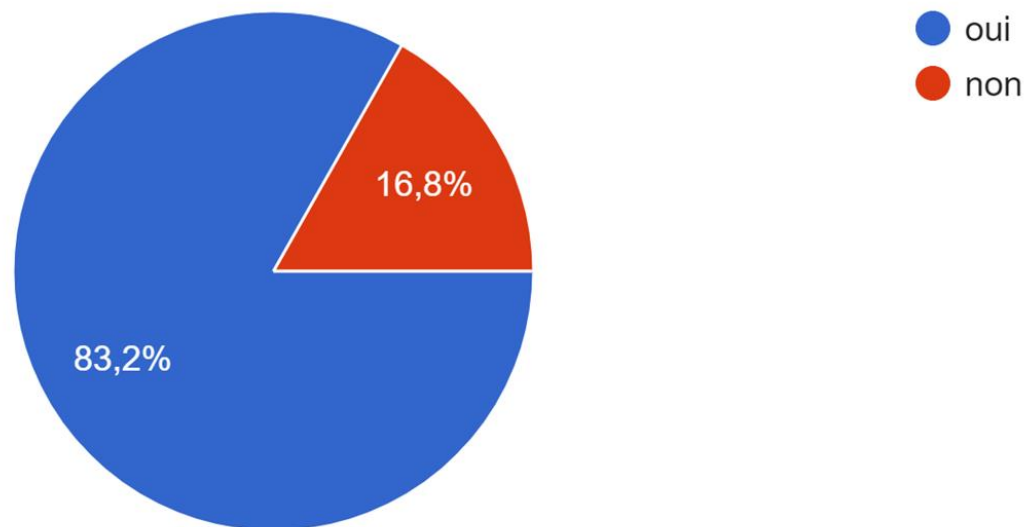
292 réponses



- la production d'1kg de viande de boeuf nécessite 13000L d'eau et celle d'1kg de lentilles 1250L
- la production d'1kg de viande de boeuf nécessite 1250L d'eau et celle d'1kg de lentilles 13000L
- la consommation d'eau est équivalente pour la production d'1kg de viande et d'1kg de lentilles

Consommez vous des légumineuses?

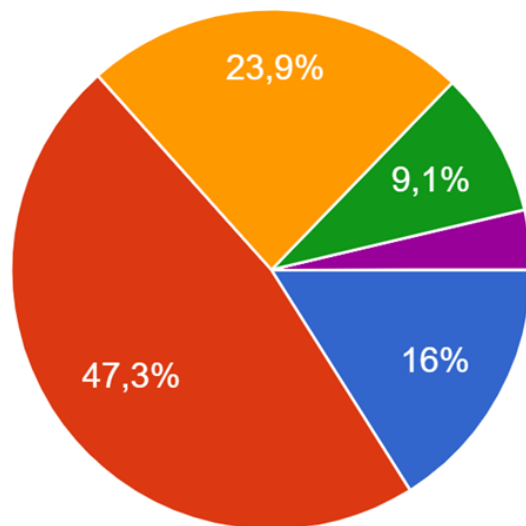
292 réponses



Si vous en consommez:

A quelle fréquence ?

243 réponses

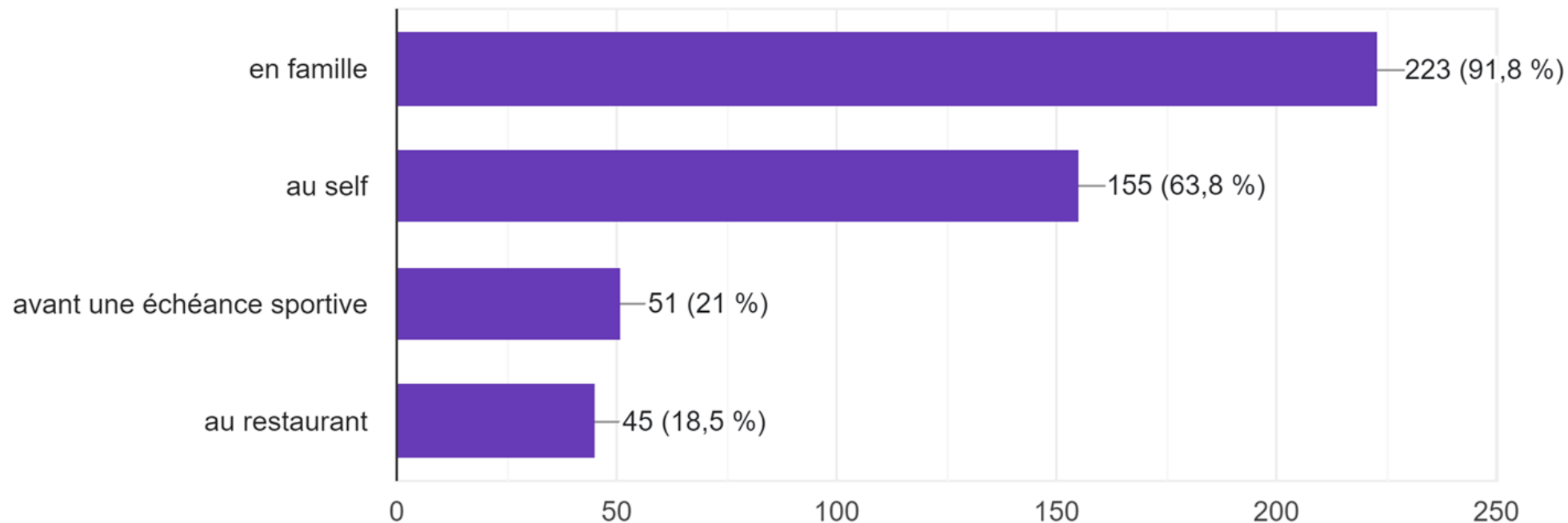


- tous les jours
- 2-3 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- 2 fois par mois
- 1 fois par mois

Pour avoir les bénéfices des légumineuses il est conseillé d'en manger au moins 2 fois par semaine.

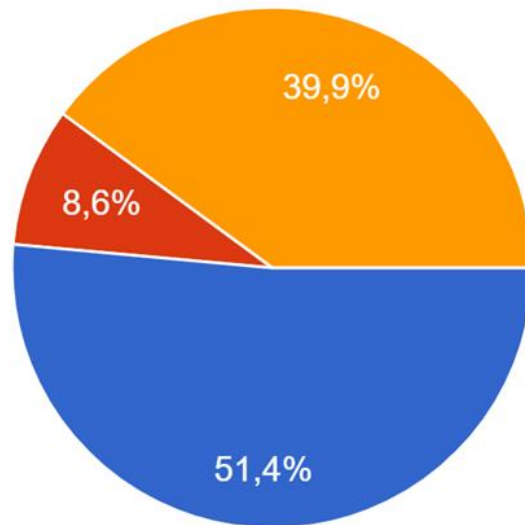
A quelle(s) occasion(s) mangez-vous des légumineuses ?

243 réponses



Appréciez-vous manger des légumineuses ?

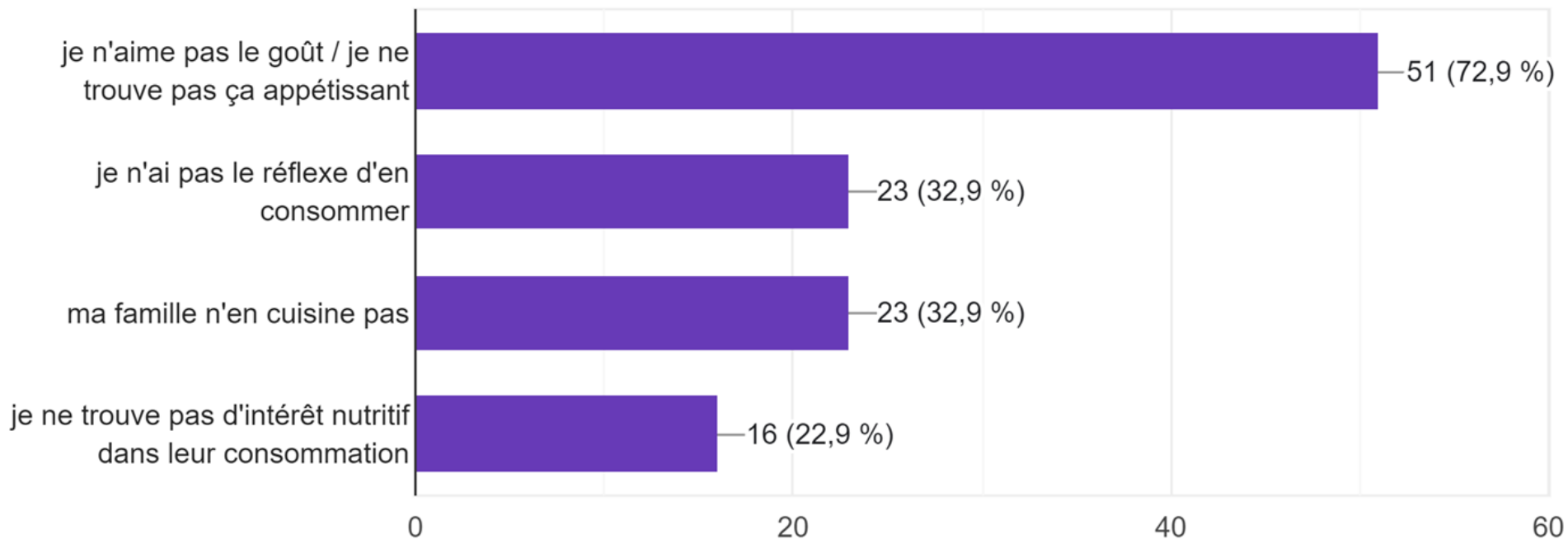
243 réponses



- oui, ça ne me dérange pas
- non, je n'en mange que s'il n'y a rien d'autres
- ça dépend lesquelles

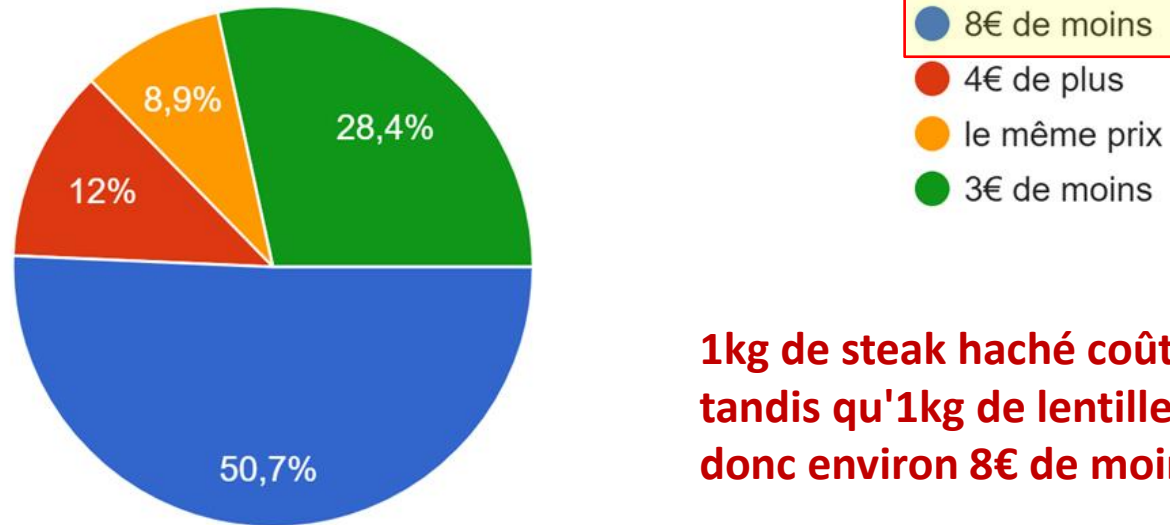
Si vous n'en consommez pas, pourquoi?

70 réponses



Selon vous, 1kg de lentille coûte en moyenne ... qu'1kg de steak haché

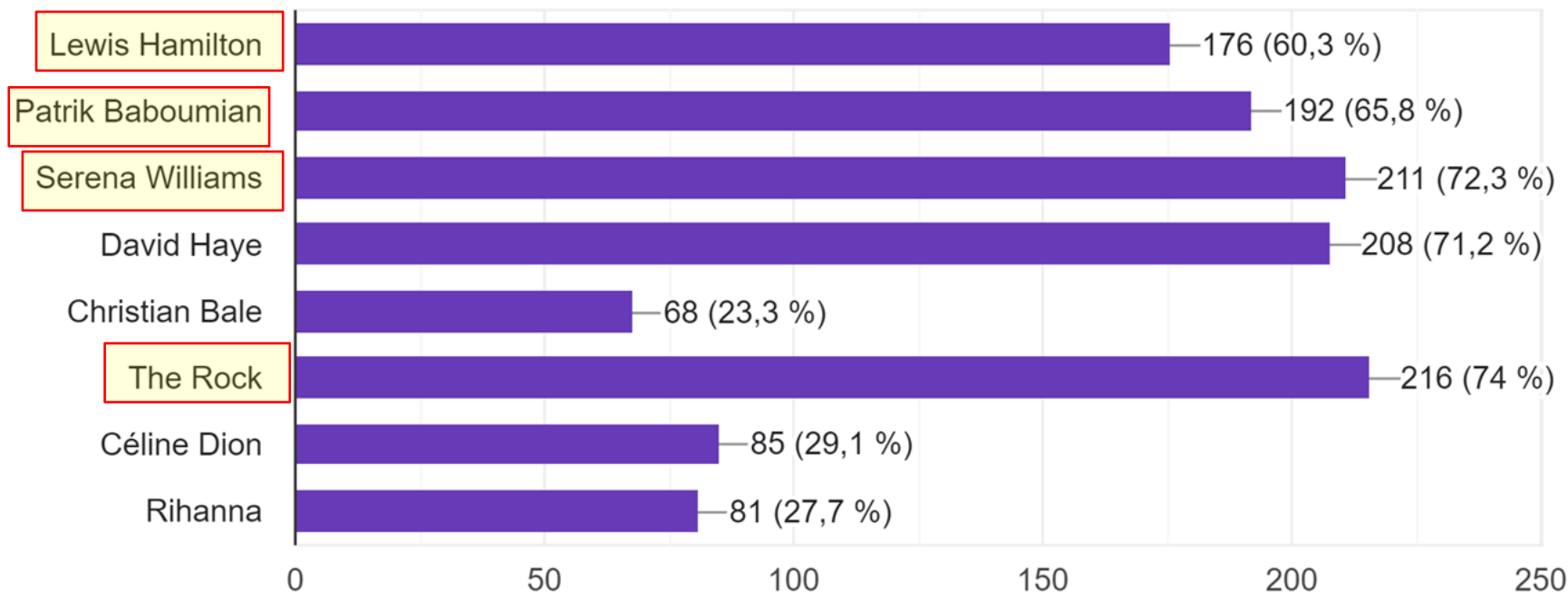
292 réponses



**1kg de steak haché coûte environ 11€/kg
tandis qu'1kg de lentilles coûte 2,80€/kg,
donc environ 8€ de moins.**

Selon vous, parmi ces personnalités, lesquelles consomment beaucoup de légumineuses ?

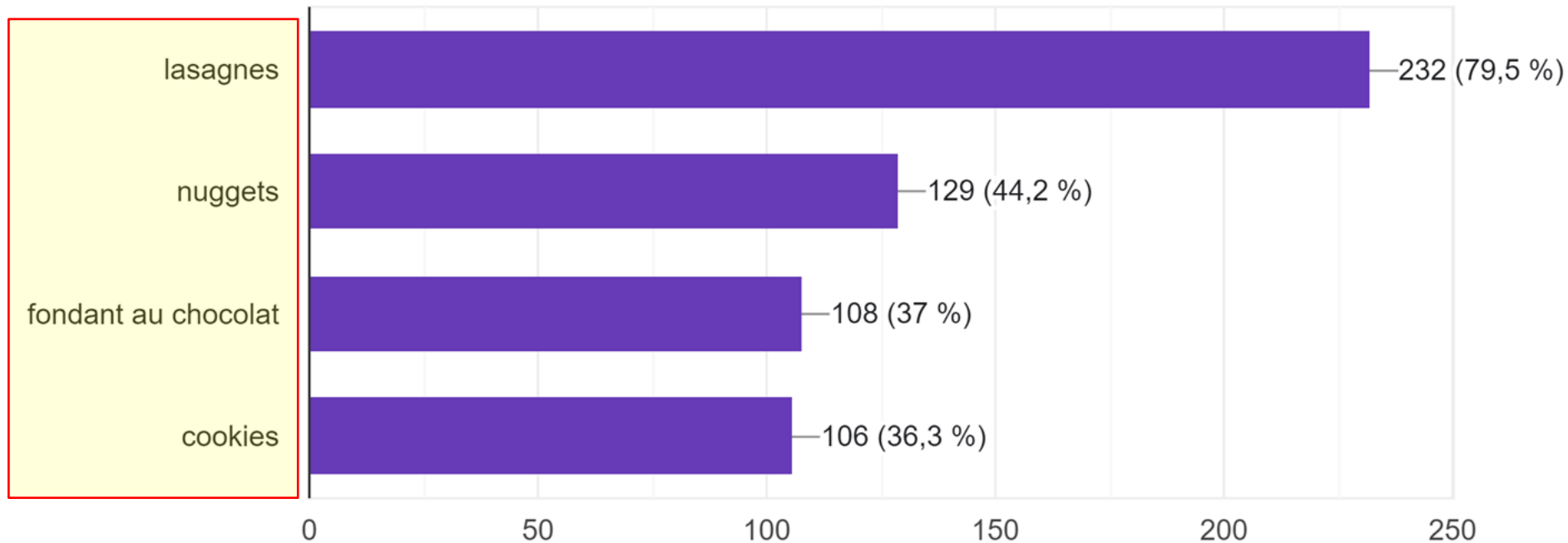
292 réponses



Ces 4 personnalités sont en réalité vegan. Notamment, Baboumian est l'homme le plus fort d'Allemagne ; à titre de comparaison, il pèse 130kg et The Rock 120kg.

Quels plats peut-on concevoir avec des légumineuses ?

292 réponses

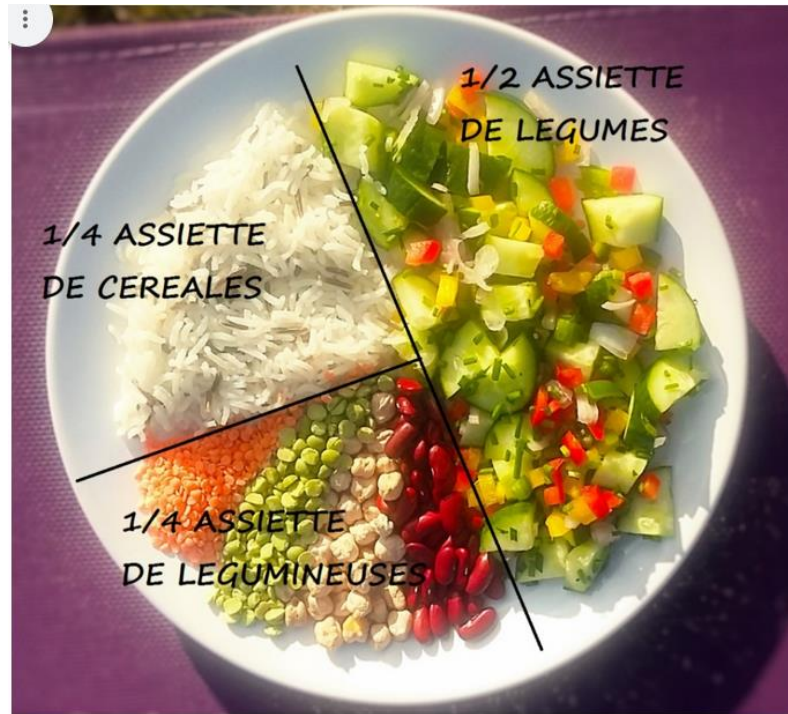


Tous ces plats et desserts peuvent être conçus à l'aide de légumineuses !

Les légumineuses ne contiennent pas l'ensemble des acides aminés essentiels qui constituent les protéines. C'est pour cela qu'il est recommandé de les consommer en association avec les céréales pour avoir une source de protéines complète.

Il est plus intéressant de privilégier les légumineuses + céréales ou les œufs que le soja. Le soja est une protéine complète mais en grande quantité, il peut avoir un impact sur la santé. Par précaution, on limite à un produit de soja par jour. Varier ses sources de protéines est important !

Les plats ci-dessous sont complets et équilibrés.



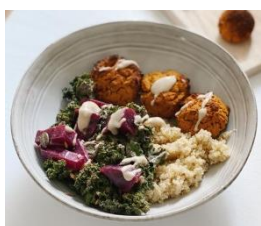
riz complet, lentilles noires, champignons, oignon vert



toast de hummus, avocat, tomate



wok de tofu, légumes verts, carotte, oignons, pousses de soja



quinoa, falafels de pois chiche, chou kale, betterave



curry de pois chiches, épinards, riz



dahl de lentilles corail, patate douce, épinards, lait de coco



salade, haricots rouges et blancs, maïs



salade aux pois chiches rôtis, concombre, patate douce