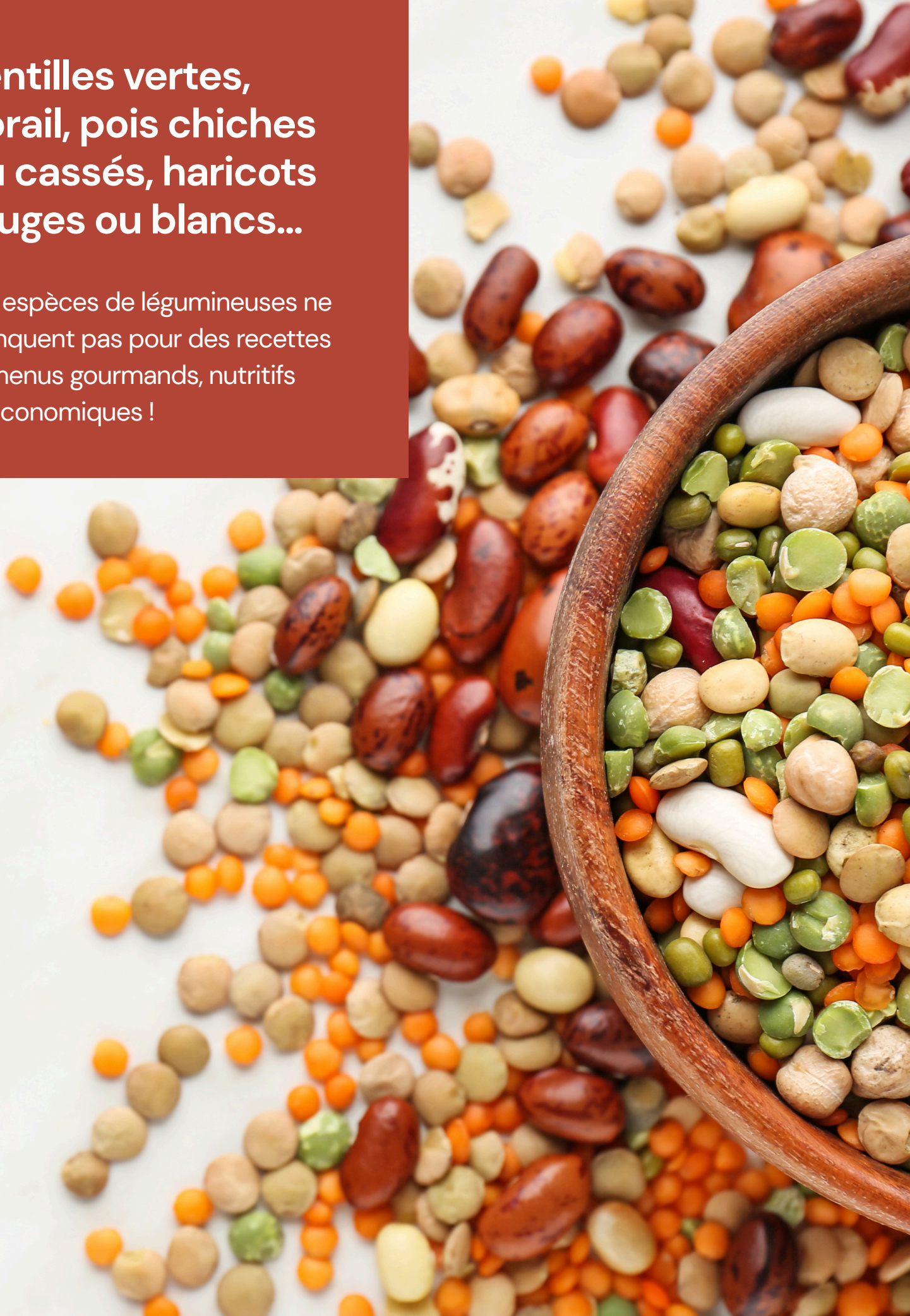


# Lentilles vertes, corail, pois chiches ou cassés, haricots rouges ou blancs...

Les espèces de légumineuses ne manquent pas pour des recettes et menus gourmands, nutritifs et économiques !



## LA PRODUCTION

### D'OÙ VIENNENT CES LÉGUMINEUSES ? QUE SIGNIFIE PRODUIRE BIO ? QUI EST DERRIÈRE CETTE PRODUCTION ?

Des hommes et des femmes de Maine et Loire, Loire atlantique et de Sarthe cultivent lentilles blondes, vertes et corail, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs avec un mode de production dit "biologique", qui recouvrent plusieurs principes : l'agriculture biologique reposant sur le respect des équilibres naturels est régie par un cahier des charges européen qui exclut l'usage des produits chimiques de synthèse, des OGM et limite l'emploi d'intrants. Il implique également de mettre en place des rotations de cultures longues et non pas une succession de cultures identiques sur une même parcelle plusieurs années de suite. Il implique également d'utiliser des semences bio.

Pour les élevages, il s'agit de respecter le bien-être animal et de rechercher une alimentation animale territoriale et bio. Les paysans et paysannes fournisseurs de légumineuses bio et locales sont des personnes engagées et soucieuses de l'impact de leur travail sur le vivant et sur les territoires.

En Loire-Atlantique, le collectif d'agriculteurs "CELABIO" a pour volonté de participer à la transition alimentaire, en répondant à l'évolution des demandes de la société et en contribuant à rééquilibrer les sources de protéines sur les fermes et dans les assiettes. Accompagné depuis 3 ans par le GAB 44, CELABIO est un collectif ouvert et solidaire qui se donne pour enjeu de contribuer à une agriculture durable et soutenable, en entraînant d'autres paysans et paysannes et ainsi redonner et retrouver du sens au métier et maintenir des fermes en place, grâce à une rémunération juste et une activité viable.

CELABIO produit et commercialise des lentilles vertes en partenariat avec la structure «Manger Bio Pays de Loire», elle-même outil coopératif, administré par des producteurs ayant des compétences logistiques et commerciales. Le **Kiosque Paysan**, est aussi partenaire de CELABIO, en tant que site de commande favorisant l'accès à des produits bio et locaux, en circuits courts, en direct des fermes du territoire de Loire Atlantique, en priorité. Un service de mutualisation des commandes, de la collecte des denrées et des livraisons est également proposé.



Laissons plus de place aux protéines végétales dans notre assiette tout en gardant une part de protéines animales. Les cultures, l'élevage et les espaces de biodiversité sont nécessaires dans l'écosystème de nos fermes, notamment pour l'équilibre agronomique, la gestion des adventices et parasites.

Annie ONG, éleveuse de vaches laitières et productrice de Millet à Machecoul (44)  
Adhérente GAB 44 et CIVAM 44



**Graines bio d'Anjou** est un collectif de producteurs du département de Maine et Loire accompagné depuis bientôt 2 ans par le GABAnjou, Groupement des agriculteurs biologiques et biodynamiques de l'Anjou. L'engagement professionnel mais aussi personnel de ces agriculteurs est de produire une **alimentation saine, de qualité, porteuse de sens**, tout en restant libres et autonomes dans leurs décisions.

Au regard de plusieurs valeurs fondamentales : respect de la terre et du vivant, ancrage territorial, solidarité et entraide, respect mutuel et communication, valorisation du travail et des productions... Le collectif **Graines bio d'Anjou** souhaite commercialiser les productions à destination des entreprises du territoire. Plusieurs produits sont proposés : **lentilles, pois chiches, haricots, mais également quinoa et oléagineux transformés en huile : lin, colza, cameline et tournesol.**

L'association Greniers bio du Maine est constituée d'une vingtaine de producteurs qui travaillent sur une filière 100 % locale de pain et de légumineuses bio en Sarthe, allant des champs à l'assiette. Associés à la minoterie TROTTIN, ainsi qu'aux collègues de la Sarthe, intéressés par le pain et les légumineuses bio (brutes ou en farine), ils conduisent un travail depuis plusieurs années sur un modèle économique relevant du commerce équitable pour l'ensemble de la filière.



## LES USAGES

### QUE PEUT-ON FAIRE AVEC DES LÉGUMINEUSES EN DEHORS DU TRADITIONNEL "PETIT SALÉ AUX LENTILLES" ? DES RECETTES SIMPLES, PEU COÛTEUSES ET POUR UN GRAND NOMBRE DE CONVIVES !

Les productions commercialisées par les 3 collectifs de producteurs, Graines bio d'Anjou, CELABIO et Greniers Bio du Maine s'adressent à une grande diversité d'acteurs : Restauration Hors Domicile (collective et commerciale), transformateurs, tiers-lieu culinaire, aide alimentaire, magasins spécialisés, etc. En fonction des spécialités propres à chaque structure de transformation des produits, les usages peuvent varier.

- 1 Transformation en pâte de légumineuse, elle-même réutilisable en restauration, en portion, par une étape de mouillage.

Recette pour un menu complet "entrée/plat/dessert". Les légumineuses constituent en effet des ingrédients pour différents plats, en remplacement ou en complément de la viande :

- 2

Soupes, gratins, lasagnes, burger, boulettes, pizzas, gâteaux fondants, crumble haricots, sauces (bolo-végétale, mayonnaise dite "fayonnaise", béchamel revisitée), tartinades et sardinades.



## LES TÉMOIGNAGES

### DES ENTREPRISES TÉMOIGNENT : TRANSFORMER ET CUISINER DES LÉGUMINEUSES ACHETÉES EN PROXIMITÉ, C'EST POSSIBLE, RENTABLE ET PORTEUR DE SENS !

Premier restaurant certifié bio d'Angers, situé en centre ville, les Casse-croûte de Suzy proposent depuis 2013 une grande variété de salades, sandwiches, desserts et boissons. Suzy, gérante des Casse-croûtes, qualifie sa restauration de "rapide, engagée, 100% bio et abordable".

#### UN APPROVISIONNEMENT BIO ET LOCAL

Soupes, houmous, salades, plat du jour (type chili...) sont les plats dans lesquels on trouve des lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, pois cassés et haricots rouges. Depuis 3 ans, le restaurant fait appel à un fournisseur unique : la ferme GRAINS DES LOGES en Maine et Loire. Le choix d'un fournisseur local, n'est pas fait au hasard par les Casse-croûte de Suzy. Il présente une cohérence avec l'approche "engagée" du restaurant, qui soutient l'agriculture bio et locale.

Le contact direct avec le producteur est important pour Suzy, les échanges réguliers et spontanés permettent de bien connaître les produits et la relation humaine directe avec François, l'agriculteur, est riche et donne du sens au travail de transformation des légumineuses. Ce choix donne aussi du poids à la communication du restaurant. L'approvisionnement direct est également plus intéressant sur le plan financier car il n'y a pas d'intermédiaires à rémunérer. Petit bonus : la livraison est effectuée par le producteur !

#### FIL ROUGE DE SUZY : ADAPTATION ET PAS DE NÉGO SUR LES PRIX !

En ce qui concerne la régularité des volumes et de la qualité, Suzy ne rencontre pas de problèmes avec la ferme Grains des Loges, étant donné les volumes conséquents dont dispose la ferme, largement suffisants pour le nombre de couverts du restaurant. Si une baisse de volume ou une problématique "qualité" devaient arriver, le restaurant s'adapterait et modifierait ses menus par exemple, ou ferait ponctuellement appel à un magasin ou grossiste.

Autre point d'engagement : le restaurant ne négocie jamais les prix demandés par l'agriculteur et si les prix augmentent, Suzy considère que c'est justifié et ajuste ses menus en conséquence et parfois aussi ses propres prix. L'absence d'intermédiaires favorise cette posture.

## TROQUER UNE SOUPE DE LÉGUMES POUR UNE SOUPE DE LENTILLES ET BIEN S'ORGANISER !

Suzy partage volontiers les bienfaits des légumineuses pour donner envie à des restaurateurs de se lancer. Préparer une soupe de lentilles ou de pois cassés plutôt qu'une soupe de légumes comporte des avantages : l'épluchage en moins, donc un gain de temps et 2 fois moins de matières premières pour une même quantité de soupe !

Les mijotés et plats chauds à base de légumineuses ont le petit goût des "plats de notre enfance", qui changent du quotidien et attirent la clientèle. L'aspect nutritionnel est aussi important avec un apport significatif de protéines.

Suzy reconnaît que la transformation de tous les produits bruts demande du temps et de l'organisation : pour un service du midi, l'équipe est présente de 8h à 17h. Les commandes aux producteurs sont fréquentes et demandent aussi de l'organisation mais cette contrainte du "tout fait maison" avec des produits de la ferme permet aussi de maintenir des tarifs de menus abordables.

## LÉGUMINEUSES ET / OU VIANDE... QUELS SONT LES CHOIX DE SUZY ?

Il existe un ou deux produits carnés (environ 2% des menus). Exemple : 1 toast avec du jambon type croque-monsieur comme porte d'entrée pour les non végétariens et aussi pour les enfants. La demande "végan" et sans gluten s'accroît et les légumineuses sont un bon levier.

## SI JE VEUX ME LANCER EN TANT QUE RESTAURATEUR AVEC LES LÉGUMINEUSES, QUELS SONT LES POINTS D'ATTENTION ?

Accorder sa confiance aux producteurs et valoriser la proximité des produits et de la ferme auprès des clients.

Si possible, aller visiter les fermes et rencontrer les producteurs pour limiter les freins à la confiance, qui est selon Suzy le point central.

La notion de risque n'existe pas dans le vocabulaire de Suzy quand on parle de travailler avec les agriculteurs.

La relation s'établit et il importe de savoir s'adapter à la saison et à toutes les problématiques du travail avec le vivant et la nature, surtout quand on est en bio. Suzy évoque sa "chance" de valoriser des "super produits" et de s'appuyer sur de véritables partenaires.



Quand on travaille avec le vivant, on s'adapte ! L'adaptation de nos menus et recettes montre aux clients que tout n'est pas contrôlé quand on travaille avec des produits de la ferme, cela sensibilise à ce qu'est l'agriculture.

*Suzy, gérante*

*Les casses croûtes de Suzy*



## INTERVIEW DE CHARLOTTE BLIN ET LUCIE LAJOUX, CO-DIRIGEANTES DE LA SOCIÉTÉ MADAME BEANS

Entreprise située à Angers, Madame Beans propose des produits 100% à base de légumineuses, sans ultra-transformation : une préparation à base de lentilles vertes et pois chiches (La Bas'atout) et des purées de légumineuses mixées lisses (pois chiches, lentilles vertes, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges) destinées à des professionnels de la restauration hors domicile et des IAA. Leur choix s'est porté sur les légumineuses, principalement pour leurs bénéfices nutritionnels pour la santé et leurs intérêts agronomiques et environnementaux, ainsi que pour leur apport en protéines de l'entrée au dessert.



## FOCUS SUR LE PRODUIT PHARE DE L'ENTREPRISE : LA BAS'ATOUT

La Bas'atout est une base culinaire prête à l'emploi, élaborée à partir de pois chiches et de lentilles vertes. Présentée sous forme de pain de légumineuses bio et non assaisonné, elle offre une texture polyvalente et un goût neutre qui facilitent son intégration dans de nombreuses recettes. Si son usage principal est le remplacement de la viande ou des égrenés actuels dans des recettes types bolognaises, hachis, chili, ... la Bas'atout possède d'autres fonctions. Elle s'intègre aussi bien dans des recettes salées que sucrées, en plat, entrée ou dessert : tartinable, cake, en remplacement de la farine ou des matières grasses.

## LES AVANTAGES DE CE PRODUIT 100% LÉGUMINEUSES

- Légumineuses déjà trempées pour une digestibilité optimale,
- Légumineuses déjà cuites : remise en température en 3-5 minutes seulement,
- Texture adaptée à tous types de service : liaison froide, liaison chaude,
- Logistique et stockage simplifiés : longue conservation à température ambiante,
- Conformes : respect des exigences du cahier des charges d'EGAlim.

## COMMENT GÉREZ-VOUS VOS APPROVISIONNEMENTS EN LÉGUMINEUSES ?

Aujourd'hui, l'approvisionnement se fait à 100% Bio et en Pays de la Loire, avec des graines triées. L'entreprise travaille avec des coopératives et groupements de producteurs pour garantir les volumes et la qualité des produits (tri).

Notre volonté est de payer le prix juste et rémunérateur au fournisseur et tendre vers une contractualisation pour sécuriser l'approvisionnement, indispensable pour notre planning de production, et les demandes clients. Nous travaillons par exemple avec Papillote et Compagnie, cuisine centrale d'Angers, et fournissons des services complets donc nécessitant des volumes conséquents.

## QUELS SONT AUJOURD'HUI VOS BESOINS ET ATTENTES VIS-À -VIS DE VOTRE ACTIVITÉ ?

Nous souhaitons développer notre clientèle d'industriels et de professionnels de la restauration collective, les convaincre des intérêts des légumineuses prêtes à l'emploi, de la facilité d'utilisation. Notre produit phare est nouveau sur le marché alimentaire, donc méconnu, un travail de rencontre et de communication est indispensable pour accompagner notre développement. Nous sommes convaincues de l'intérêt des légumineuses, accessibles et intéressantes sur le plan nutritionnel.

En parallèle, de manière à avancer sur la contractualisation avec nos fournisseurs de légumineuses, nous avons besoin de bien définir les aspects juridiques encadrant la contractualisation pour qu'entreprise et producteurs soient sécurisés, et disposent d'un contrat équilibré entre les deux parties.

## CONTACTS

Vous êtes à la recherche de légumineuses bio de la région pays de la Loire, brutes ou transformées ?

- **CELABIO** : [info@celabio.fr](mailto:info@celabio.fr) - 06 17 18 86 39
- **GRAINES BIO D'ANJOU** : [cyprien.regnier@gabbanjou.org](mailto:cyprien.regnier@gabbanjou.org) - 02 41 37 19 39
- **MADAME BEANS** : [contact@madamebeans.eu](mailto:contact@madamebeans.eu) - [www.madamebeans.fr](http://www.madamebeans.fr)
- **GRENIERS BIO DU MAINE** : [olivier.subileau@gab72.org](mailto:olivier.subileau@gab72.org) - 06 22 56 97 28

