

L'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) a mené au printemps 2019 une enquête en ligne inédite sur les légumineuses, à destination de la restauration collective en France, afin de mieux comprendre :

- ✓ Les pratiques, contraintes et leviers concernant leur utilisation en cuisine et les circuits d'approvisionnement ;
- ✓ Leur place au sein des menus, dont les plats alternatifs (végétariens ou végétaliens).



Les légumineuses pour une alimentation et une agriculture saines et durables ...

Les légumineuses présentent de **nombreux bénéfices nutritionnels** et contribuent à une alimentation saine et durable (sources végétales de protéines, riches en fibres, indice glycémique faible, haute teneur en fer, sans gluten ...). Elles ont également de nombreux **atouts agronomiques** (fixation de l'azote atmosphérique, diversification des espèces cultivées ...).

Légumineuses = légumes secs* + soja

*haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves

... mais peu
consommées en France

2 kg/pers/an
pour les légumes secs

115 kg/pers/an
pour les céréales

(Agreste, 2019)



La restauration collective pilier de la transition agroécologique

La loi EGAlim met en avant la nécessité d'introduire davantage de sources de protéines végétales dans les menus grâce à la mise en place d'un **plan de diversification des sources de protéines** et **l'expérimentation d'un repas végétarien, une fois par semaine** dans les cantines scolaires, à compter du 1^{er} novembre 2019.

3 milliards de repas par an

dans + de **80 000** restaurants
pour tous les stades de la vie (élèves, employés ...)

Les initiatives (réseaux, politiques publiques, labels ...) ayant pour objectif de développer une restauration collective saine et durable se sont multipliées depuis les années 2000-2010 : lutte contre le gaspillage alimentaire, qualité nutritionnelle des menus, etc.

Enquête INRAE et profil des répondants

75 questions / Cuisines centrales et sur place / Autogestion et gestion concédée / Tous segments



Majorité de chefs cuisiniers et gestionnaires

Nombre de réponses (n) de 568 à 236 selon les questions

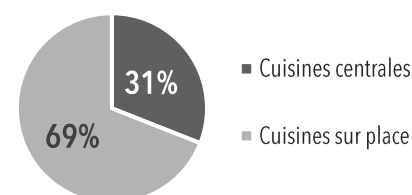
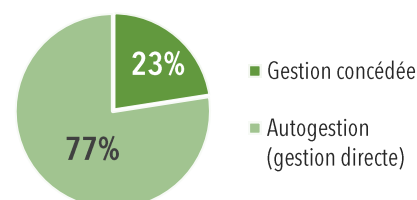
En moyenne 2 656 couverts
16 employé.e.s



75% cuisinent pour le **segment Éducation (scolaire et/ou universitaire)**

24% pour la petite enfance (crèches), 20% pour les établissements sociaux ou de santé (hôpitaux, maisons de retraite ...), 14% pour les entreprises et administrations.

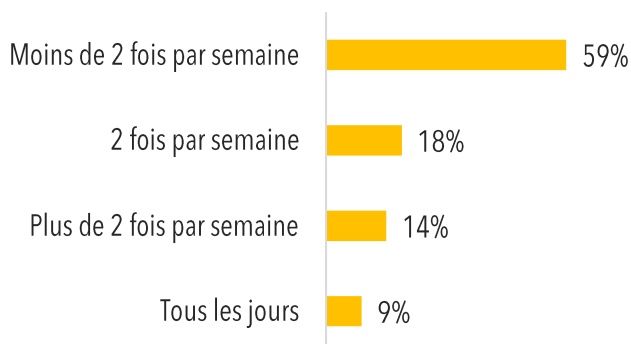
25% cuisinent pour plusieurs segments.



n=568

Résultats : fréquence, popularité, approvisionnement

Les légumineuses sont peu fréquentes dans les menus n=568



La fréquence est variable selon les segments

- + fréquemment servies dans les segments **Entreprise** et **Santé-Social**
- fréquemment servies dans le segment **Éducation**

79%

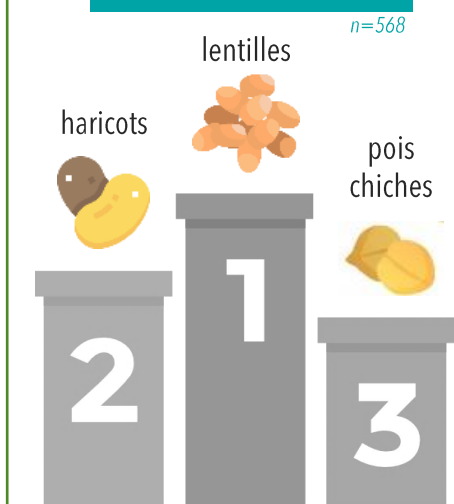
des répondants voient les légumineuses comme des produits « **intéressants** » et « **innovants** » n=425

mais les légumineuses sont moyennement appréciées par les convives n=451

2,7 sur 5

indice de popularité
(selon les répondants, en moyenne)

Les + utilisées



Les - utilisées

Fèves
Pois cassés n=568

Les « rares » les + fréquentes

Lentilles du Puy
Haricots mungo n=430

Quel effet des écolabels ?

25% des cuisines se déclarant engagées dans un écolabel* proposent des légumineuses plus de 2 fois par semaine ou tous les jours, tandis que ce taux s'élève à **18%** pour les cuisines non-engagées dans un écolabel.

* Exemples d'écolabels de la restauration collective : « Mon restau responsable », « En cuisine », « Établissement BIO engagé », « Ici je mange local ». n=236

La centrale d'achat est le principal circuit d'approvisionnement

Priorités des répondants concernant leurs futurs approvisionnements

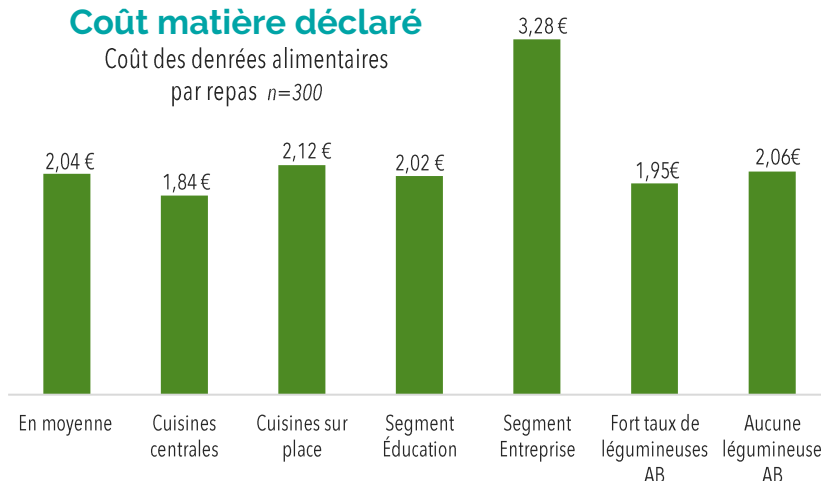
- 93%** pour + de produits **régionaux** n=389
- 85%** pour + d'origine **France** n=363
- 85%** pour + de produits **bio (AB)**
À noter : les légumineuses AB sont peu présentes dans les menus et 52% n'en proposent jamais n=380
- 67%** pour + de circuits **courts** (approvisionnement en direct auprès d'agriculteurs) n=305

12% déclarent ne jamais passer par des centrales d'achat

83% des répondants déclarent ne jamais faire appel à la grande distribution, 79% aux coopératives agricoles n=502

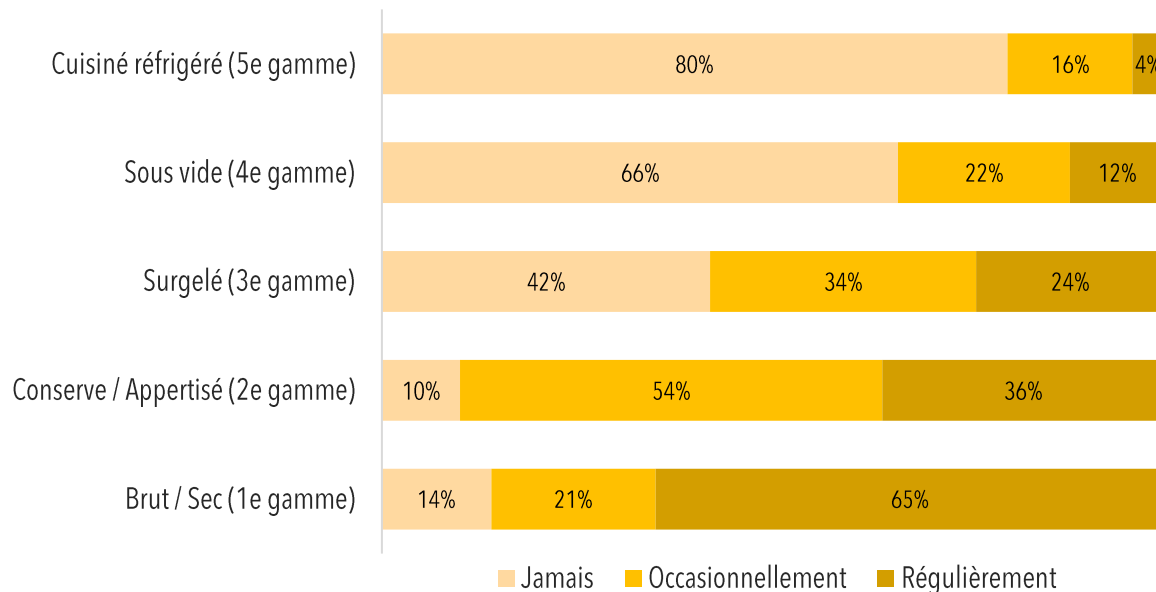
Coût matière déclaré

Coût des denrées alimentaires par repas n=300



Résultats : en cuisine, gammes

L'achat de légumineuses « brutes » est le plus fréquent



Fréquences d'achats déclarées par catégories de produits (gammes)

n=513

Des usages et des difficultés variables en fonction des espèces et des gammes

La grande majorité des répondants déclarent les légumineuses « **faciles à préparer** », surtout les lentilles et les haricots. Certaines espèces posent néanmoins plus de difficultés. Sont considérées comme « difficiles à préparer » : la fève pour 28% des répondants, le pois cassé pour 18%, le soja pour 14%. n=438

seuls 13% des répondants estiment que les légumineuses **résistent difficilement** aux liaisons froide ou chaude

85% déclarent que l'utilisation des légumineuses **n'est pas contrainte par des normes sanitaires**

mais 51% estiment qu'elles peuvent augmenter les **risques de gaspillage** alimentaire et que leur temps de trempage est **contraignant**

n=438

Types de plats et légumineuses les plus fréquemment cuisinés

n=502



La salade (principalement de lentilles ou de pois chiches) est le plat le plus cité. Viennent ensuite les plats traditionnels, dont « saucisses-lentilles », « cassoulet » ou « petit salé ». **Les légumineuses restent donc souvent associées à des produits carnés.** Toutefois, des recettes végétariennes sont également évoquées comme le « dahl » ou le « curry ».

Les produits transformés ou cuisinés

43% des répondants souhaitent davantage de légumineuses **déjà cuisinées**

57% souhaitent davantage de légumineuses **précuites**

74% souhaitent davantage de produits transformés **secs** (pâtes, farines, etc. à base de légumineuses)

À noter : 40% en utilisent déjà régulièrement

n=425

+ de légumineuses + d'accompagnement

87% souhaitent une **+ grande diversité** de légumineuses

88% demandent **+ de formation**

91% demandent **+ de recettes**

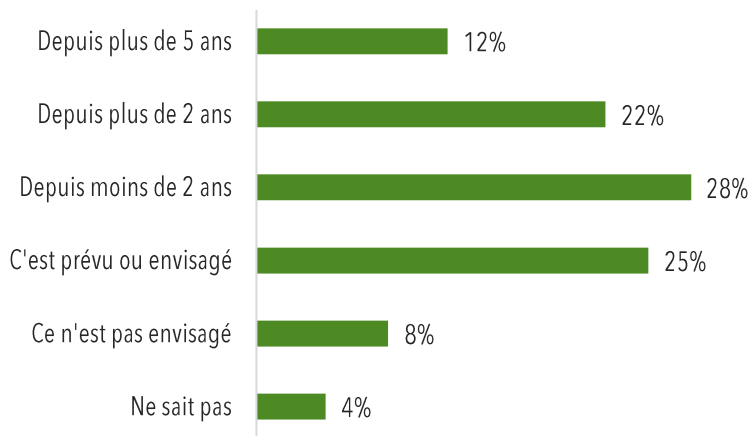
n=425

Focus sur les plats alternatifs (végétariens ou végétaliens)

Dans le cadre d'une végétalisation de l'alimentation (réduction de la part des produits carnés ou animaux), les plats alternatifs constituent un levier important pour l'introduction de légumineuses.

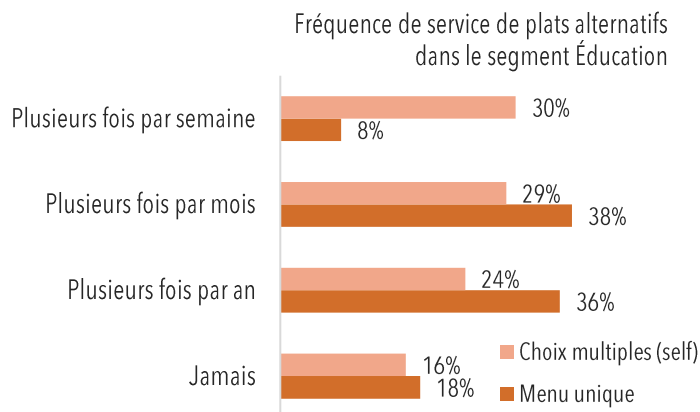
Les plats alternatifs sont élaborés depuis peu dans une majorité de cuisines

n=476



Une fréquence variable en fonction du type de service

n=246



Quel développement des plats alternatifs en restauration collective ?

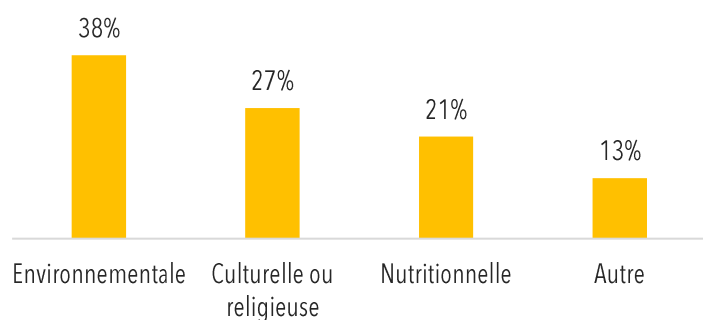
n=425

41% constatent une **demande plus forte en plats alternatifs** de la part des convives

90% estiment nécessaire de proposer **plus de formations** sur les plats alternatifs

Motivations principales des convives demandant des plats alternatifs

selon les répondants n=299



Légumineuses et démarches écoresponsables

Les cuisines proposant des légumineuses avec une plus grande fréquence et diversité présentent plus fréquemment des pratiques durables et responsables, telles qu'un recours plus régulier à un approvisionnement local et/ou AB et la proposition de plats alternatifs.

+ de **3/4** des répondants perçoivent le plat alternatif comme « **sain** » et « **durable** »

n=474

Les légumineuses plébiscitées

Les répondants ont une **bonne perception du profil nutritionnel** des légumineuses dont leur richesse en protéines, glucides complexes et fibres.

77% déclarent utiliser régulièrement ou systématiquement des légumineuses dans leurs plats alternatifs*

n=346

* 3% des répondants n'en utilisent jamais dans leurs plats alternatifs

Les légumineuses sont plus fréquemment associées à des **céréales** ou des **légumes** qu'à des produits laitiers ou des œufs (plats végétariens).

Certaines recettes alternatives semblent désormais courantes et appréciées, comme la mousse au chocolat végétalienne à base d'aquafaba de pois chiches, souvent citée comme une réussite.

97% des répondants estiment nécessaire de **sensibiliser davantage les convives** aux bénéfices des légumineuses

n=425

Pour plus d'informations, contacter les responsables de l'étude : Hugo Fernandez-Inigo : hugo.fernandez-inigo@inrae.fr
Marie-Benoit Magrini : marie-benoit.magrini@inrae.fr
UMR AGIR - INRAE Occitanie-Toulouse