

2^{ÈME} ÉDITION

la Semaine des LEGUMINEUSES 2025

Deviens
LEGXITARIEN!
Mets des légumineuses
dans ta vie!

LEGXITARIEN

[le.gsi.ta.kjɛ̃]

adjectif, nom

Personne qui privilégie les légumineuses (protéines végétales) pour manger occasionnellement de la viande de qualité.

Suivez les restaurants engagés !

@fileg_occitanie



@fileg



FILEG_Occitanie



FILEG

FILIERE LEGUMINEUSES A GRAINES D'OCCITANIE



CIŠALĪ



www.fileg.org



Création graphique : Le Polygraphe (Anthéa Tyrode)



Mon restaurant s'engage

la Semaine des
LEGUMINEUSES

Du 10 au 16 Février 2025

2^{ÈME} ÉDITION

@fleg_occitanie

@fleg

FILEG_Occitanie



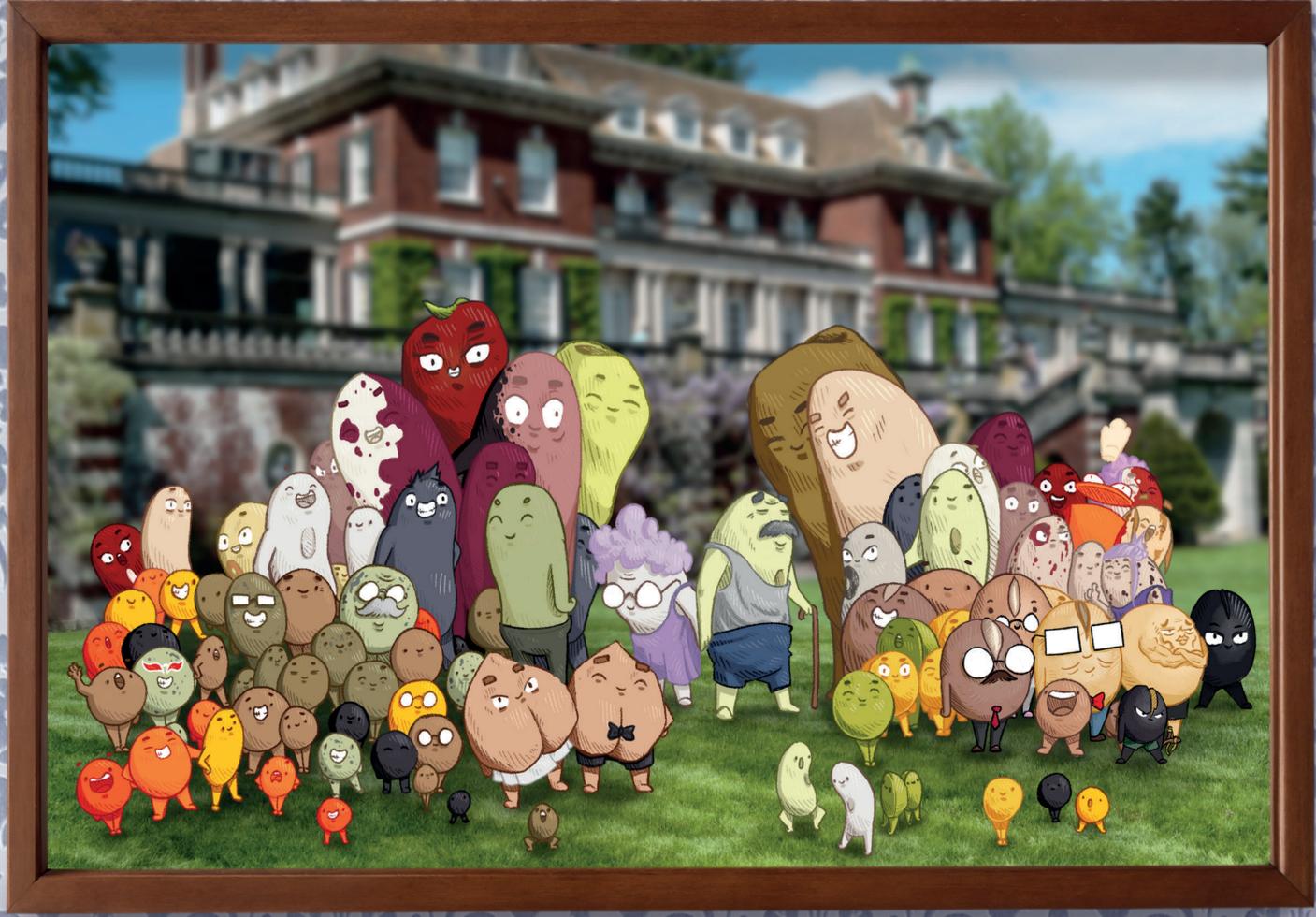
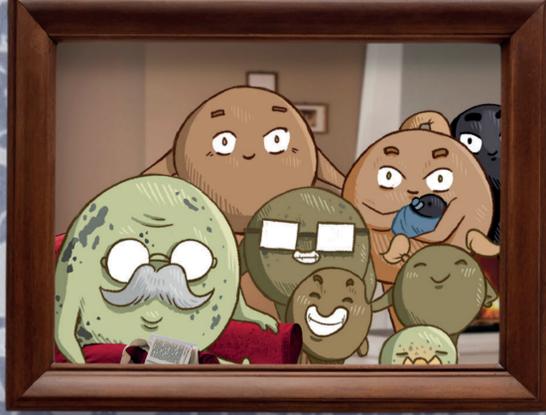
www.fileg.org

Création graphique : Le Polygraphe (Anthéa Tyrode)



DEVIENS LEGXITARIEN

Mets des légumineuses dans ta vie !

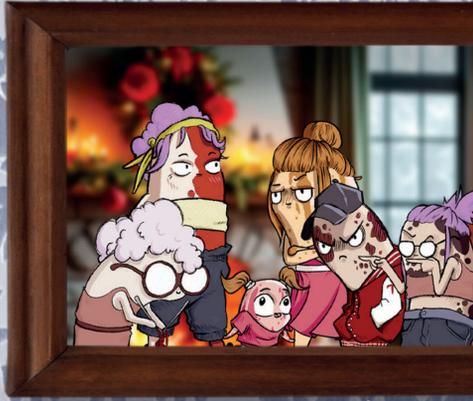


La famille Tofu
Les sojas

Bébé Greeny
Le dernier né haricot

La famille Du puy
Les lentilles

Le mariage de
Hari et Beany



La famille fava
Les fèves

Le clan McLegies

La famille Mongeta
Les haricots

LA FAMILLE DES
LÉGUMINEUSES COMPTE PLUS
DE 20 000 ESPÈCES !

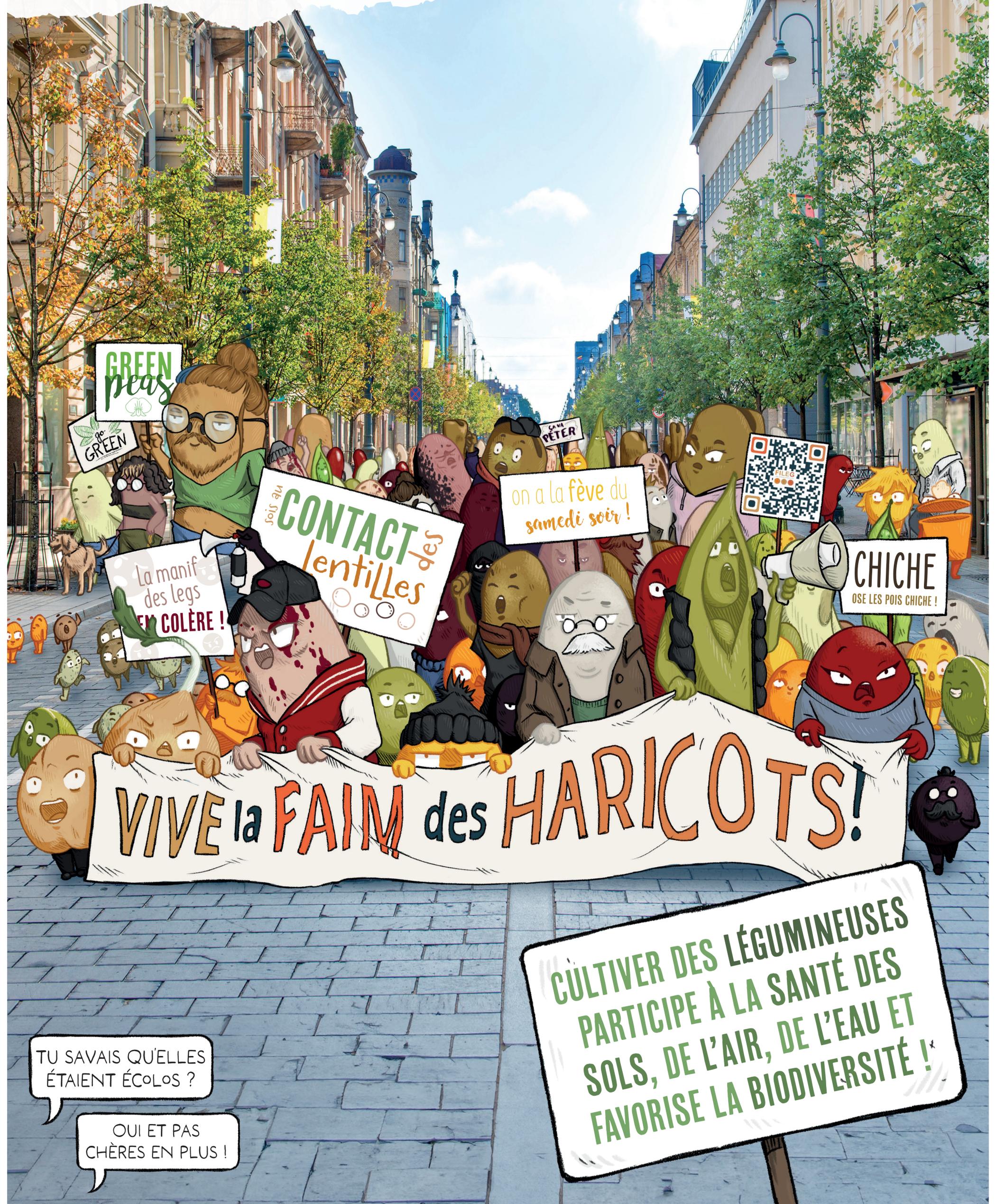


ON NE
S'ENNUIE PAS
CHEZ VOUS !

TU SAIS CE QU'ON DIT,
FAMILLE NOMBREUSE,
FAMILLE HEUREUSE !

DEVIENS LEGXITARIEN

Mets des légumineuses dans ta vie !



TU SAVAIS QU'ELLES ÉTAIENT ÉCOLOS ?

OUI ET PAS CHÈRES EN PLUS !

CULTIVER DES LÉGUMINEUSES PARTICIPE À LA SANTÉ DES SOLS, DE L'AIR, DE L'EAU ET FAVORISE LA BIODIVERSITÉ !

DEVIENS LEGXITARIEN

Mets des légumineuses dans ta vie !

LES ANIMAUX D'ÉLEVAGES CONSOMMENT **AUSSI** DES LÉGUMINEUSES



TU SAVAIS QUE C'ÉTAIT
DES BOUFFEURS DE
GRAINES EUX AUSSI ?

CHUT ! ON
VA SE FAIRE
REPÉRER !

GLUPS...

POUR PLUS D'INFOS
C'EST PAR ICI !



DEVIENS LEGXITARIEN

Mets des légumineuses dans ta vie !

LES LÉGUMINEUSES ?
C'EST DEUX FOIS BON
(POUR TA SANTÉ ET
TES PAPILLES) ET DEUX
FOIS PAR SEMAINE

POUR LE SPORT,
PROTÉINES ET
ÉNERGIE, JE PEUX
AVOIR DU RAB CHEF ?

ENVOIE TON
ASSIETTE
TEDDY !

LES LEGS
C'EST PAR LÀ

C'ÉTAIT UN RÉGAL
CE DAHL !

TU SAIS CE QU'ON
DIT ? « DÉLICIEUSES,
CES LÉGUMINEUSES ! »

À LA CANTOCHE
DE PATOCHE, LES
LÉGUMINEUSES,
C'EST FASTOCHE !

MENU :

DAHL DE LENTILLE,
MOCHI DE HARICOTS
AZUKI

POUR PLUS D'INFOS
C'EST PAR ICI !



Devenez **legxitarien** ! _____

Pour la santé humaine

Les légumineuses sont riches :



En glucides



En protéines



En fibres



En calcium, zinc, magnésium, en potassium et en fer

Pour la santé des sols

Les légumineuses sont source d'engrais naturel :



Les légumineuses captent l'azote de l'air. Grâce aux bactéries situées dans leurs racines, elles le transforment en engrais naturel. Elles fertilisent le sol au bénéfice des cultures suivantes.



En utilisant moins ou pas d'engrais de synthèse, on diminue les émissions de gaz à effet de serre (GES).



Les fleurs des légumineuses sont des sources de pollen pour les pollinisateurs.



La fertilisation des sols favorise la présence d'insectes, auxiliaires de cultures.

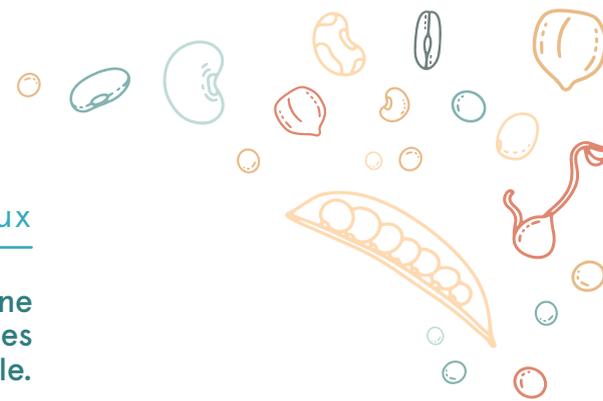
Pour la santé des animaux

Les légumineuses constituent une source importante de protéines dans l'alimentation animale.

Les animaux consomment aussi des légumineuses sous différentes formes (prairies, fourrages, tourteaux).



Les filières d'élevage (semi) extensives, majoritaires en Occitanie, privilégient l'herbe pâturée (trèfles), s'engagent dans la production de protéines locales comme les fourrages (luzerne, sainfoin) et les légumineuses à graines (soja, pois, féveroles, lupins).



LE SAVIEZ-VOUS ?

En produisant les légumineuses fourragères et à graines localement, on soutient la diversification des assolements, la préservation des prairies (biodiversité et santé des sols), la diminution des gaz à effet de serre. On garantit un meilleur revenu et une plus grande autonomie décisionnelle à l'agriculteur et on s'assure d'une meilleure traçabilité de l'alimentation (humaine et animale) !



Deviens **LEGXITARIEEN!**
Mets des légumineuses dans ta vie!

La **LÉGUMINEUSE**
kesako ?

Les légumineuses



les lupins
blanc, jaune



les pois
jaune, vert (cassé),
pois chiche



les haricots
blancs, rouges, noirs,
yin yan, azuki,
mungo...



les lentilles
vertes, blondes, noires,
rouges corail ou jaunes.

Près de 20 000
espèces de
légumineuses
connues dans
le monde.

les arachides
la cacahuète



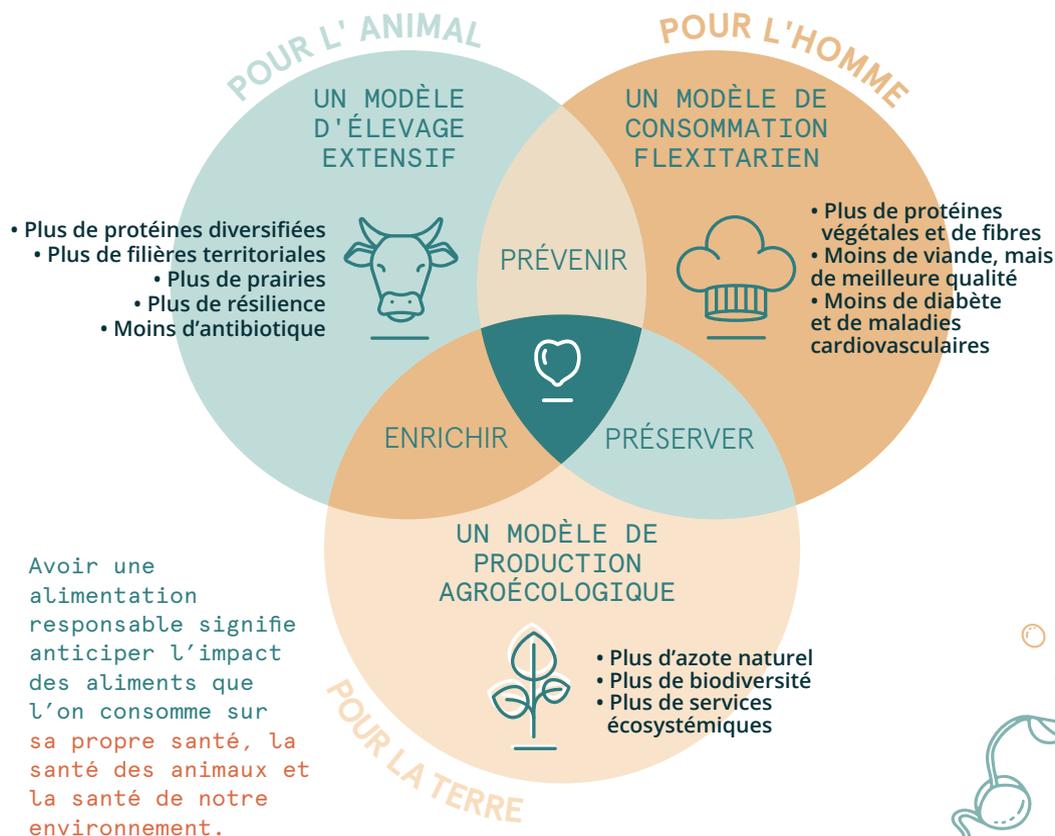
les fèves
rouges, vertes,
ou noires



Le soja



Les légumineuses, une clé de voûte de la santé unique



la Semaine des
LÉGUMINEUSES
2024

FILEG, c'est qui ?

FILEG est une association régionale qui porte l'ambition d'accompagner le développement durable des légumineuses en Occitanie, de la production à la consommation, et de créer une valeur ajoutée équitablement répartie entre tous les acteurs de la filière dont les producteurs.



@fileg_occitanie



@fileg



FILEG_Occitanie



www.fileg.org

Création graphique : Le Polygraphe (Anthéa Tyrode)
Impression : Scopie imprimerie

