

## Utiliser les légumineuses en boulangerie

Cultivées selon des méthodes respectueuses de l'environnement et sources de protéines végétales et autres nutriments essentiels, les légumineuses sont pour beaucoup considérées comme les ingrédients de l'avenir, aptes à assurer la sécurité alimentaire de la planète. En boulangerie, elles sont encore trop souvent oubliées ou méconnues. Pourtant, utiliser des farines de légumineuses dans les pains et les produits de pâtisserie boulangère est une pratique originale et intéressante sur le plan nutritionnel qui permet de se démarquer. Explications et conseils des **formateurs de l'INBP**.

### Des atouts écologiques et nutritionnels

Les légumineuses, aussi appelées légumes secs, sont des plantes dont le fruit est une gousse appartenant à la famille des fabacées. Parmi les 20000 espèces, on retrouve notamment les lentilles, les pois, les haricots et fèves, le lupin, le soja.

Avec une capacité d'adaptation à différents milieux agricoles, on les cultive partout dans le monde, ce qui contribue à garantir l'approvisionnement alimentaire de toutes les populations. Autre atout indéniable sur le plan environnemental, elles enrichissent les sols en captant et fixant l'azote, réduisant ainsi l'utilisation d'intrants. Pour cette raison, elles sont aussi riches en protéines.

De manière générale, l'incorporation dans vos pains permettra d'enrichir vos produits en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines. Outre une légère diminution de présence du gluten, cela est particulièrement intéressant pour les consommateurs qui recherchent une diversification nutritionnelle.

En fonction de leurs apports nutritionnels variés, l'ajout de légumineuses peut répondre à des besoins spécifiques pour des personnes suivant un régime végétarien, végétalien ou encore ayant des restrictions alimentaires particulières liées à des problèmes de santé. Dans ce cas, il est nécessaire de conseiller à votre clientèle de se rapprocher d'un professionnel de santé afin d'éviter d'éven-



tuelles carences ou allergies.

Enfin, sur le plan organoleptique, les légumineuses améliorent les textures de mie en les rendant plus moelleuses et apportent des saveurs subtilement sucrées.

Cependant, en termes techniques, incorporer des farines de légumineuses n'est pas sans conséquence. Un ajustement de l'hydratation, une surveillance du relâchement, ainsi qu'une vigilance accrue de la cuisson des produits s'imposent.

### Quelques farines de légumineuses

Intéressons-nous en détails à quelques farines de légumineuses.

- **La farine de lentilles**: riche en protéines (25 %), en fibres (10 %) et en nutriments (fer, zinc, magnésium, phosphore et certaines vitamines du groupe B). Comparée à d'autres légumineuses, la farine de lentilles est pauvre en sucres simples (1 %),

ce qui évite une augmentation rapide de la glycémie. Remplacez environ 10 % de farine de blé par cette farine de lentilles et vous obtiendrez un pain de couleur bise, avec un goût surprenant qui accompagnera parfaitement les plats mijotés. Il est même envisageable d'incorporer des lentilles entières dans la pâte. Dans ce cas, il vaut mieux les pré-tremper. Elles cuiront en même temps que le pain.

- **La farine de soja**: elle est riche en protéines (35 %) et contient tous les acides aminés essentiels pour l'organisme. Voici un atout précieux pour les régimes végétariens et végétaliens. Sa richesse en fibres (10 %) est bénéfique pour la régulation du cholestérol et la sensation de satiété. Côté nutriments, nous retrouvons le fer, le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium et la vitamine E, avec ses fortes propriétés antioxydantes. Sa richesse en matières grasses (20 %) aura tendance à

détendre les pâtes, mais pourra aussi apporter des textures de mie intéressantes. Vous devrez être particulièrement vigilants aux durées et vitesses de pétrissage car la farine de soja détient un fort pouvoir oxydant. On peut l'utiliser dans les pains (5 à 10 % maximum), biscuits, gâteaux de voyage et produits de snacking. Attention toutefois au caractère allergène du soja.

- **La farine de lupin**: l'écrasement de la gousse de cette grande fleur colorée en fait la farine la plus riche en protéines (40 %). De plus, de par sa richesse en pigments et sa capacité à entrer en émulsion, elle constitue une excellente alternative aux œufs dans des préparations telles que le pain viennois, le pain brioché ou en pâtisserie: une bonne solution pour des recettes moins grasses. Côté apports nutritionnels, la farine de lupin est riche en fibres (25 %), fer, calcium, magnésium, zinc et vitamines du groupe B. Si vous souhaitez remplacer une partie de la farine de blé par de la farine de lupin, veillez à ajuster l'hydratation de la pâte car elle possède un fort pouvoir d'absorption. Attention également au caractère allergène du lupin.

Enfin, il n'est pas toujours facile de se procurer ces farines pour des raisons de coût ou de disponibilité. Il est envisageable de les écraser vous-mêmes en vous équipant d'un petit moulin et pourquoi pas, de vous procurer des légumineuses locales!