

QUE SAIS-JE SUR LES LEGUMINEUSES ? Corrigé

Marie- Christine Li Sen Lie

Novembre 2020



1 - Les Légumineuses sont :

- des **plantes herbacées*** à **fleurs** comme *le trèfle* ou *le lupin*
- * plantes non ligneuses dont la partie aérienne meurt après la fructification
- des **arbustes** comme *l'ajonc* ou *le genêt*
- et des **arbres** *le cytise* ou *le robinier*
- des **lianes** *la glycine*, *l'entada* « *herbe africaine à rêves* »,
le haricot

Elles sont annuelles ou vivaces.



Les Légumineuses, appelées aussi **Papilionacées** ou **Fabacées** (du latin Faba : Fève) sont **l'une des plus importantes familles de plantes à fleurs dicotylédones**, comptant près de 20 000 espèces.

Deuxième famille en importance au plan économique, celles qui sont comestibles constituent une source de protéines végétales d'une très grande valeur pour l'alimentation humaine. Elles apportent des vitamines B et des minéraux (potassium, magnésium, fer, calcium, sélénium).

On les trouve sur **tous les continents** sauf en Antarctique (qui sont des terres glacées). Les hommes ont appris à les cultiver depuis très longtemps : 12 000 ans.

Elles sont cultivées comme **légumes** (pois, fèves, haricots, soja, lentilles... connus sous le nom de « légumes secs »), comme **condiment** (réglisse), pour le **fourrage** (luzerne, trèfle) pour leur **bois** (acacia, palissandre, permanbouc*), pour l'**ornement** (glycine, pois de senteur, genêt, mimosa, flamboyant).

*Le Pernambouc est un arbre du nord du Brésil. Du bois rare de cet arbre on réalise, depuis le 18^e siècle, les archets de haute qualité pour les violons, en raison de ses caractéristiques exceptionnelles : densité, robustesse, élasticité ; « le Bois du Brésil » a été classé espèce protégée en 2007 par la Convention sur le commerce des espèces menacées d'extinction (Cites)



2 - Quelles sont leurs particularités ?

Leurs fruits sont contenus dans des **gousses** (contenant soit 1, 2 ou plusieurs graines)

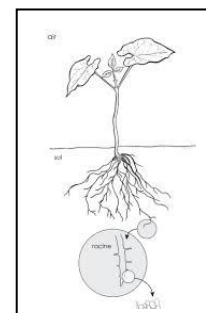


Les racines possèdent de nombreux nodules.

Ces nodules sont formés par des bactéries qui **capturent l'azote atmosphérique** (symbole chimique = N) et **le fixent dans le sol.**

Les légumineuses ont la particularité d'améliorer la teneur en azote du sol.

Véritable engrais vert, elles **enrichissent** le sol.



Par contre, elles ne sont **pas toutes comestibles**

3 - Parmi ces plantes quel est l'intrus ?

L'Arachide, le Lupin et le Pois de Senteur font partie de la famille des légumineuses.

L'intrus est **l'Ancolie** : plante vivace renonculacée et non fabacée.

Dans le calendrier républicain, l'Ancolie est le nom du 6^e jour du mois de Floréal (8^e mois -mi-avril à mi-mai - période de l'épanouissement des fleurs)

4 - A quelle époque le haricot a-t-il été connu en Europe ?

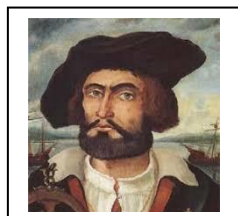
Le haricot a été connu en Europe à l'époque des **Grandes Découvertes** à la fin du **XV^e siècle**, début **XVI^e siècle**



Il a été rapporté par les explorateurs comme

Christophe Colomb qui découvre le haricot à Cuba (haricot dénommé alors « fève de Cuba ») en 1492 et l'introduit en Europe.

Puis **Jacques Cartier** au Canada (Canada du mot huron ou iroquois « kanata » qui signifie village) lors de ses voyages (1534, 1535, 1536), qui le remarque le long des rives du St Laurent. On l'appelle alors « fève du St Laurent », et aussi « fève de Floride ».



Les **conquistadors espagnols** l'ont eux aussi rapporté en Europe.

Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, le haricot, présent dans la nature sous forme de liane avec des graines de la taille d'un grain de riz, a été domestiqué au Mexique et au Pérou il y a 9 000 ans par les amérindiens.

Une des légumineuses consommées en Europe jusque-là était la fève qui, à l'inverse, a été introduite en Amérique après la découverte de Christophe Colomb tout comme le petit pois que Ch. Colomb a fait semer à St Domingue.

5- Quelle reine a favorisé la consommation du haricot en France ?

Catherine de Médicis

Catarina Maria Romola di Lorenzo di Medici

favorise au 16^e Siècle la consommation du **haricot**.



Le haricot rapporté en Espagne est cultivé d'abord dans les monastères de Séville, puis transmis au Pape à Rome en 1528.

Parente du pape Léon X, Catherine de Médicis, à l'occasion de son mariage avec le futur Henri II -le 28 octobre 1533 -, les fait découvrir en France.

Le haricot fait partie de sa corbeille de mariée.

On se met alors à le cultiver dans les potagers de Blois.

Catherine de Médicis selon la tradition populaire, est accompagnée par une 40^{aine} de cuisiniers introduisant également en France, entre autres, le sabayon et les sorbets tutti frutti...

Le haricot devient très populaire car il est facile à cultiver et ressemble aux légumineuses déjà connues : fèves, pois et doliques (espèce proche du haricot, qui sont appelées « mogettes », ou « mongettes » en Vendée et en Poitou-Charentes, ou aussi cornille, dolique à œil noir, pois à vache, niébé en Afrique de l'Ouest)

6- Quelle était la légumineuse préférée de Louis XIV ?

Louis XIV règne de Mai 1643 à Septembre 1715

Le « **petit pois** » était le légume préféré de Louis XIV avec l'**asperge** et l'**artichaut**

qui eux ne sont pas des légumineuses



Le « petit pois » (expression propre à la France) c'est le **pois consommé frais** ; il acquiert une grande faveur en janvier 1660. On le consommait jusque-là sec, mangé en potage ou en purée.

Le chef d'office de la Comtesse de Soissons présente au Roi des pois en cosse un 18 janvier ! venant de Gênes, avec des herbes et des boutons de roses.

Le Comte de Soissons les écosse pour le Roi...

La Cour du Roi entre en folie, Mme de Maintenon s'en fait l'écho : « *c'est une mode, une fureur, des dames qui après avoir soupé chez le Roi ..., trouvent des pois chez elles pour en manger avant de se coucher au risque d'une ingestion* ».

Les petits pois sont dégustés salés, sucrés, en entremets. Il est d'usage dans certains menus de faire figurer 2 plats de petits pois. On invente même une recette d' « asperges en petits pois » qui ne comporte en fait aucun pois ! (c'étaient des asperges coupées en petits morceaux avant d'être cuites à l'eau salée puis sautées au beurre avec des fines herbes).

C'est la précocité du produit donc sa rareté qui éblouit et flatte la Cour : manger des petits pois en janvier, cela permettait de se distinguer des bourgeois.

Source : « La fabuleuse histoire des Légumes » Evelyne Bloch-Dano

7- Quels frères illustres ont un lien avec les légumineuses ?

Il s'agit d'**Esau et de Jacob**, dont l'histoire est relatée dans la Genèse -1^{er} livre de la Bible- Ces frères jumeaux sont les fils d'Isaac et de Rebecca. Esau l'aîné était un chasseur habile, mais un jour il rentre bredouille alors que sévissait une grande famine en Israël. Affamé, il échange son droit d'aînesse (l'héritage de la famille) avec son frère Jacob contre **un plat de lentilles** que ce dernier était en train de préparer...



Les expressions

« Perdre son âme pour un plat de lentilles » et « Qui va à la chasse perd sa place ! » ont leur origine dans ce récit.

Cette histoire indique que déjà, dans ces temps très anciens, on consommait cette légumineuse.

La lentille fait partie des légumes secs, elle est largement cultivée car ses graines comestibles, riches en protéines, sont très appréciées.

En France, deux variétés de lentilles sont bien connues : la lentille verte du Puy et celle du Berry, mais les lentilles ne sont pas toutes de couleur verte, leurs nombreuses variétés se déclinent en de multiples couleurs : blond, bleuté, orangé, rosé...



Les cruciverbistes connaissent la lentille sous l'appellation de « ers », il s'agit là d'une espèce fourragère méditerranéenne.



On peut noter aussi que le nom de « lentille » dans le domaine optique vient de sa ressemblance avec la graine.

8- Quel peintre a fait figurer des légumineuses dans un de ces tableaux réputés ?

Guiseppe Arcimboldo

Peintre milanais du XVI^e siècle, célèbre pour ces portraits caricaturaux formés de fruits, légumes et autres végétaux.



Il a réalisé, en 1590, le portrait de l'empereur Rodolphe II-petit fils de Charles Quint-
déguisé en Vertumne- dieu protecteur des jardins (personnage semi-légitimé et mythologique, roi d'Etrurie) - composé uniquement de végétaux où figurent des **cosses de petits pois**.
Ce portrait est considéré comme son chef d'œuvre.

Jean Bourdichon* (15^e/16^e siècle) peintre tourangeau et enlumineur de la cour de France est connu pour avoir réalisé principalement
« **Les Grandes Heures d'Anne de Bretagne** »,
un des manuscrits les plus populaires du monde.

Dans cet ouvrage, véritable herbier vivant, sont représentés de façon remarquable des plantes dont de **nombreuses légumineuses**, des arbustes, des insectes, des petits animaux...



**Le portrait du questionnaire n'est pas celui de Jean Bourdichon mais un portrait réalisé à son époque*

Claude Monet se passionnait pour les fleurs, il en a cultivé maintes variétés dans son jardin à Giverny dont le **haricot d'Espagne**- appartenant à la famille des Fabacées – qui faisait partie de ses préférées. Cependant il a surtout représenté des fleurs aquatiques, les fameux nymphéas, dans ses tableaux les plus célèbres.

Sur l'un des tableaux renommés de **Vincent Van Gogh** : « **le portrait du Docteur Gachet ...** » figure bien une plante herbacée, il s'agit d'une digitale mais qui n'est pas de la famille des Fabacées.



9- Pour quel bénéfice médicinal est surtout connu le tamarin ?

Laxatif

Un bon nombre de légumineuses ont des vertus médicinales, le tamarin en fait partie. Le **tamarin** : tamar indi/dattier d'Inde (bien connu en médecine chinoise et ayurvédique) est le fruit du tamarinier, arbre tropical majestueux.

Ses fruits sont des gousses renfermant une pulpe bien connue pour sa **vertu laxative**. Mais le tamarin possède également beaucoup d'autres vertus, et entre autres : **digestives, antiseptiques, aide au bon fonctionnement des reins...**

Il est utilisé un peu partout dans le monde. Il est très répandu en Inde, en Afrique, et aux Antilles, il y est reconnu pour son usage culinaire, sa chair acidulée est fort appréciée.

On le consomme tel quel ou en jus, en sirop, en infusion, en pâte de fruits, en ingrédient de sauces (la sauce anglaise « Worcestershire sauce » par ex), comme condiment ...

A l'île Maurice, on l'utilise même pour faire briller les ustensiles en cuivre !

Toutes les parties du tamarin sont utilisées en médecine traditionnelle

Il est aussi :

Emollient (détend, calme et adoucit des tissus de l'organisme)

Anti-inflammatoire Il soulage les troubles digestifs (ballonnements, nausées) facilite la digestion

Expectorant (soigne les toux sèches et l'asthme)

Anti-infectieux

Aide à traiter les refroidissements et des maux de gorge

Riche en vitamines A, C, B1, B2, PP

Contient du calcium, potassium, fer, phosphore et sodium

Riche en pectine et en sucre simple

Antioxydant, stimulant hépatique, bactéricide

Soigne les affections dermatologiques...



Le Tamarin est une légumineuse très bénéfique

Mise en garde :

Ne pas utiliser les plantes dans un but thérapeutique sans avis médical



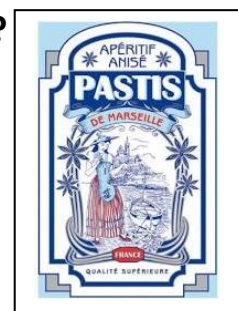
10- Quelle légumineuse entre dans la composition du Pastis de Marseille ?

La Réglisse* entre dans la composition du pastis* de Marseille

*la Réglisse : du grec glukurhidza racine douce
en ancien français :

ricolice au début du 12^e siècle **qui a donné le nom anglais de la réglisse,**

Mot féminin lorsqu'on parle de la plante
Mot masculin lorsque la réglisse est utilisée comme arôme



*le mot *pastis* vient de *pastisson* = mélange en provençal, *pasticcio* en italien



En 1914, toutes les boissons titrant plus de 16° d'alcool sont interdites en France ;
l'absinthe « *la fée verte* » est prohibée.

En 1922, l'Etat ayant autorisé la consommation des boissons anisées < 30°, ces boissons
à base d'anis où sont adjointes d'autres plantes, se développent en Provence

Tous les bars se mettent à vendre du pastis.

Chaque marque personnalise son pastis, Paul Ricard innove en introduisant de
la réglisse, de l'anis vert et de l'anis étoilé (la badiane) avec le slogan :

« Ricard, le vrai Pastis de Marseille »

c'est la 1^{ère} fois que le mot **pastis** apparaît sur une étiquette d'un apéritif anisé

Une anecdote à propos de l'absinthe :

En 1901, un incendie, dû à la foudre, se déclare dans l'usine Pernod de Pontarlier.
L'absinthe stockée risque de provoquer des explosions et de propager l'incendie à toute la ville,
elle est alors déversée dans le Doubs.

Une aubaine pour les soldats de la garnison
qui remplissent leurs casques de cet apéritif improvisé...

Deux jours plus tard, la Loue prend une couleur verte,
on découvre alors qu'elle est une résurgence du Doubs !



Autres boissons à base de réglisse :

- **La Sambuca**, liqueur italienne à base de réglisse et d'anis étoilé
- **L'Antésite**, concentré de réglisse, créée en 1898 par un apothicaire de Voiron pour lutter contre l'alcoolisme qui diluée dans de l'eau donne une boisson rafraîchissante

et l'on connaît aussi

le « **Coco Boer** » poudre de réglisse inventée dans les années 1900, par un pharmacien à Le Pouzin en Ardèche, Jules Courtier pour la préparation d'une boisson hygiénique – non alcoolisée ;
le slogan publicitaire de la poudre était :

*Quand il fait chaud
Qu'est-ce qu'il faut ?
De l'eau de l'air
Du Coco Boer
En toute saison
C'est une saine boisson*





Enluminure de Jean Bourdichon
Les Grandes Heures d'Anne de Bretagne

Les haricots

On doit chanter ce que l'on aime
Exalter tout ce qui est beau
C'est pour cela qu'en un poème
Je vais chanter les haricots

Alors que tout repose encore
Dès le premier cocorico
A qu'il est doux quant vient l'aurore
De voir semer les haricots
Et puis un jour sortant de terre
Et se dressant toujours plus haut
Vers le soleil, vers la lumière
On voit pousser les haricots

Au printemps la rose est éclos
En été, le coquelicot
Mais quel spectacle grandiose
De voir fleurir les haricots

Plus tard les paysans de France
S'agenouillant, courbant le dos
Ont l'air de faire révérence
Pour mieux cueillir les haricots
Mais ces courbettes hypocrites
Précèdent la main du bourreau
Qui les jetant dans la marmite
Met à bouillir les haricots
Et lorsque vient leur dernière heure
Ont les sert autour d'un gigot
Et chaque fois mon âme pleure
Car c'est la fin des haricots

« Les Haricots » chantés par Bourvil dans les années 50

