



# GRAINES

## Europe

## HISTOIRE

Les « légumes secs » sont les fruits de plantes de la famille des Légumineuses. On cueille les gousses qu'on ouvre pour trouver les graines, qu'on fait sécher pour les conserver.

A notre époque, on néglige les légumes secs, car il faut souvent les faire tremper pour les réhydrater avant une cuisson assez longue.

Mais dans les siècles passés, où il était nécessaire de conserver les aliments, les légumes secs étaient la base de la nourriture des classes populaires, en dehors du pain. Les classes aisées consommaient surtout pois et fèves.

### Le pois chiche :



Les premières traces d'utilisation du pois chiche comme aliment datent d'il y a environ 7 000 ans ; l'origine de sa culture est localisée au Sud - O de la Turquie.

Cette légumineuse était appréciée des Grecs, des Égyptiens et des Romains. Dès le 15<sup>ème</sup> s, elle est présente dans l'alimentation des européens, surtout en milieu campagnard. Vers la fin du 19<sup>ème</sup> s, dédaigné dans les assiettes, sa culture périclité.

C'est avec l'arrivée des émigrés d'Afrique du Nord qu'il refait doucement surface ; dans les années 90 sa culture reprend dans le Sud de la France.



### + La lentille,

C'est une des 1<sup>ères</sup> légumineuses cultivée, il y a 9 / 10 000 ans (sans doute en même temps que le blé) ; elle vient du Croissant Fertile (Proche-Orient).



Sa culture se répand en Grèce, au sud de la Bulgarie, en Crète (-6 000), puis en Europe centrale et en France. Très estimée dans l'Égypte des pharaons (où elle est consommée sous forme de soupes), en Grèce Antique, on la considère comme l'aliment du pauvre.

Les Gaulois connaissent les lentilles en Auvergne et en Velay. A la fin du Moyen-Âge, elle devient à la mode et est davantage consommée.

Les lentilles font partie des légumes secs appréciés en Europe, même si la production mondiale est faible (1 500 000 tonnes/an).

En France, la lentille verte du Puy bénéficie d'une AOC.



### + Le sarrasin : Appelé aussi « blé noir », le sarrasin n'est pas une céréale.

Originaire d'Asie, il a très lentement migré vers l'ouest au gré des explorateurs, est arrivé en Europe au Moyen-Âge, en France avec les armées sarrasines du 8<sup>ème</sup> s.



Autrefois très cultivé dans les régions à sols pauvres et acides en Europe centrale, en France (Bretagne, Rouergue, Normandie, Limousin, Auvergne, Pyrénées), le sarrasin est aujourd'hui une culture en voie de

disparition dans notre pays. Il reste un plat typique de Bretagne (crêpe et galette).



### + La gesse, Son origine se situe en Asie occidentale. Arrivée en Europe méridionale, elle y est consommée au Moyen-Âge surtout en temps de disette.



La gesse, qui se cuisine comme le pois chiche, est encore consommée en Italie.

