



## Légumineuses: Innovations du champ à la marmite

### À propos de cette discussion en ligne

Ce document est une synthèse de la discussion en ligne *Légumineuses: Innovations du champ à la marmite* tenue du 14 octobre au 4 novembre 2016 sur le site du Forum global sur la sécurité alimentaire et la nutrition (Forum FSN) de la FAO. Cette discussion a été organisée dans le contexte de l'année internationale des légumineuses et a été modérée par Sieg Snapp de l'Université d'état du Michigan et Karen Cichy du Département de l'agriculture des États-Unis.

Dans cette deuxième discussion sur les légumineuses, les participants ont abordé les différentes innovations qui permettraient d'encourager et de maintenir la production et la consommation de légumineuses. Ils ont également analysé les rôles que peuvent jouer les légumineuses en faveur d'une intensification durable de l'agriculture et des mesures à prendre pour renforcer les chaînes de valeur des légumineuses. Certains participants ont en outre saisi l'opportunité de la discussion pour partager certaines recettes de plats de légumineuses. Pendant les trois semaines de discussion, 44 contributions ont été envoyées par des participants de 22 pays. L'introduction thématique et les questions proposées ainsi que les contributions reçues sont disponibles sur la page web de la discussion: [www.fao.org/fsnforum/fr/activities/discussions/pulses2](http://www.fao.org/fsnforum/fr/activities/discussions/pulses2)



### Légumineuses: enjeux et opportunités

Malgré une hausse de la demande mondiale de légumineuses, la consommation par habitant a connu une baisse importante au cours des dernières décennies (Kadambot Siddique). Ce faible niveau de consommation de légumineuses a été principalement imputé au concept de «protéines des pauvres» avec lequel elles sont étiquetées (Said Zarouali, Stella Kimambo, Peter Steele, Jane Sherman, Cynthia Donovan, Sarah Najera, Priya Rampal). D'une manière générale, les populations rurales tendent à abandonner leurs habitudes alimentaires traditionnelles dès que d'autres produits deviennent disponibles et accessibles

(Pierrette Mubadi), et l'augmentation des revenus se traduit par une tendance à consommer des aliments dérivés de l'élevage (Peter Steele, Cynthia Donovan, Jane Sherman). De plus, des informations inadéquates sur les avantages des légumineuses (Pierrette Mubadi) et temps de préparation élevé (Stella Kimambo) – qui décourage particulièrement les femmes actives (Kafilat Oloyede) – limitent leur consommation. Les cultures alimentaires existantes déterminent aussi ce que les personnes sont prêtes à accepter, et un manque de familiarité avec les légumineuses et leurs différents types peut donc avoir

une influence (Jane Sherman, Lawal Musibau Olajire). En outre, les céréales ont traditionnellement reçu plus de soutien gouvernemental, ce qui a favorisé leur production et, en conséquence, les régimes alimentaires à base de céréales. En général, la culture des légumineuses est limitée, et les rendements sont faibles – les agriculteurs préfèrent vendre des légumineuses vertes, comme les fèves, à des prix plus élevés (Said Zarouali). Un accès limité aux intrants de qualité comme les semences empêche l'amélioration de la productivité (Cynthia Donovan). En effet, en Inde, les semences ne sont souvent disponibles que dans des instituts de recherche étatiques, qui ne sont pas très accessibles pour les petits producteurs (Mahesh Maske). Au Malawi, les légumineuses sont principalement disponibles sur les marchés locaux, mais elles sont souvent déjà mélangées pour leur consommation, ce qui les rend impropres à la production (Vicki Morrone).

Néanmoins, les légumineuses peuvent être cruciales pour relever un certain nombre de défis. Avant tout, elles présentent des caractéristiques bénéfiques substantielles en termes d'impact sur l'environnement. Les aspects les plus importants sont leur potentiel d'adaptation aux changements des conditions climatiques, et le fait

qu'elles nourrissent les sols en fixant naturellement l'azote (Elizabeth Mpofu, Kafilat Oloyede, Aqleem Abbas, Said Zarouali) – de même que la possibilité de les cultiver subséquentement, et ainsi contribuer à sécuriser l'approvisionnement futur de produits alimentaires (Kafilat Oloyede). De plus, leurs caractéristiques nutritionnelles bénéfiques – parmi lesquelles constituer une source de protéine, présenter un faible indice de glycémie et un faible contenu de lipides – peuvent offrir une solution fondée sur l'alimentation à la malnutrition et réduire le risque de maladies non transmissibles (Peter Steele, Kadambot Siddique, Cynthia Donovan, Stella Kimambo).

Par conséquent, afin d'exploiter pleinement le potentiel des légumineuses, des politiques et stratégies pour renforcer leur production et consommation dans les pays en développement et développés sont nécessaires (Kadambot Siddique). Cependant, le niveau actuel de financement de la recherche sur les légumineuses n'atteint que 175 millions de dollars par an (Hakan Bahceci); des investissements urgents dans la recherche, le développement et la vulgarisation sont nécessaires pour augmenter la production, améliorer la chaîne de valeur, et renforcer les propriétés nutritionnelles et la consommation générale de légumineuses (Kadambot Siddique).

---

## Promotion et soutien de la consommation

---

Jusqu'à récemment, on s'intéressait plus au niveau international à l'approvisionnement et l'accès qu'au comportement de consommation – se concentrant donc plus sur la culture et le marché (Jane Sherman). Néanmoins, dans cette discussion, les participants se sont aussi intéressés au «chemin vers la marmite», et ont partagé les suggestions suivantes pour promouvoir la consommation de légumineuses:

- **Renforcer les efforts de sensibilisation aux différents types de légumineuses et leurs bénéfices** (Said Zarouali, Lawal Musibau Olajire, Mahesh Maske, Aqleem Abbas, Elizabeth Mpofu, Lal Manavado, Priya Rampal). Les légumineuses sont en compétition avec des aliments alternatifs d'origine animale lorsque seuls les protéines et les acides aminés sont pris en compte. Elles ont cependant d'autres caractéristiques nutritionnelles importantes (Lawal Musibau Olajire). Les efforts de sensibilisation devraient cibler particulièrement les enfants et les jeunes dans les écoles (Elizabeth Mpofu), et également impliquer la formation des prescripteurs d'opinion qui atteignent les

consommateurs pour aider à réaliser un changement de comportement (Patricia Siwajek). La Global Pulse Confederation a ainsi publié un guide nutritionnel pour les diététiciens et nutritionnistes afin de souligner les avantages en termes de perte de poids des légumineuses (Huseyin Arslan).

- **Développer de nouvelles recettes à base de légumineuses**, en particulier dans les régions où elles ne font pas partie du régime alimentaire de base (Karen Cichy). La plupart des personnes sont habituées à quelques recettes traditionnelles (Salvador Peña) celles-ci pourraient être réintroduites en tant que versions actualisées (Karen Cichy), mais des recettes et techniques modernes devraient aussi être prises en compte (Salvador Peña). Ces recettes devraient alors être intégrées dans les médias culinaires de masse. L'objectif doit être en particulier d'introduire et promouvoir l'utilisation des légumineuses dans les régimes alimentaires des enfants (Aliya Bakry).
- **Inventer des manières de rendre la cuisson des légumineuses plus facile**, spécialement afin



d'augmenter l'utilisation des légumineuses chez les consommateurs citadins (Kadambot Siddique). En particulier, on doit d'intéresser aux techniques pour réduire le temps de cuisson des légumineuses (Stella Kimambo). Spécialement pour les pays en développement, le «trempage en une heure» pourrait être un outil efficace pour augmenter la consommation de légumineuses (Michelle O. Fried).

- **Accroître les connaissances sur l'utilisation saine des légumineuses.** La recherche pourrait ainsi se concentrer sur les méthodes de cuisson et les efforts d'amélioration pour réduire les aspects anti-nutritionnels des légumineuses et renforcer leurs bénéfices nutritionnels (Cynthia Donovan). Concernant l'information des consommateurs, les connaissances sur les techniques traditionnelles de préparation comme le trempage, la germination, la fermentation et le pilonnage, qui contribuent à résoudre le problème des facteurs anti-nutritionnels, pourraient être promues. De plus, des informations sur la combinaison des légumineuses avec d'autres aliments qui renforcent la valeur nutritionnelle des légumineuses ainsi que la capacité du corps à absorber leurs nutriments devraient être diffusées (Stella Kimambo).
- **Investir dans l'innovation appliquée aux produits** (Brenda Iliana Gallegos López, Aliya Bakry, Stella Kimambo), en particulier dans les produits de marque de haute qualité (Kadambot Siddique). Les légumineuses pourraient être ajoutées aux produits actuels et nouveaux, spécialement lorsque l'on tient compte de leur goût, leur opportunité et leur valeur

nutritionnelle (Karen Cichy). Les fabricants de biscuits pourraient ainsi utiliser des légumineuses (Said Zarouali), et les légumineuses pourraient remplacer les blancs d'œuf dans les produits sucrés (Lawal Musibau). De plus, on pourrait se concentrer sur le ciblage de groupes spécifiques, comme les sportifs. La plupart des produits que consomment les sportifs ne sont pas naturels; cependant, la disponibilité limitée de produits à base de légumineuses limite la possibilité pour les légumineuses de devenir une option première pour eux (Sarah Najera).

## Initiatives de promotion des légumineuses

### ÉQUATEUR

Une grande campagne a été menée autour des bénéfices nutritionnels des lupins, et les médecins ont commencé à les recommander aux femmes et aux sportifs. L'innovation appliquée aux produits a permis aux lupins d'être disponibles dans une version prêt-à-manger dans tous les supermarchés. Actuellement, la production nationale ne peut pas satisfaire la demande du pays (Sarah Najera).

### EL SALVADOR

Le Centre national de technologie agricole a produit des collations sur la base de différentes variétés de haricots dans le pays (Brenda Iliana Gallegos López).

### GUATEMALA

Le programme USAID MASFRIJOL travaille avec le Feed the Future Legume Innovation Lab pour promouvoir la consommation de haricots, soulignant que cet «aliment traditionnel» devrait être choyé du fait des nutriments qu'il apporte aux sols et à la santé humaine (Cynthia Donovan).

### INDE

La promotion du pois cajan, du haricot mungo et du pois chiche est incluse dans l'étude du Farming System for Nutrition (FSN, Système agricole pour la nutrition) du programme Leveraging Agriculture for Nutrition in South Asia (LANSA, Mobilisation de l'agriculture pour la nutrition en Asie du Sud). L'objectif est de réaliser une plus grande diversité du régime alimentaire et d'améliorer les apports en nutriments chez les familles des petits producteurs (Mahesh Maske).

## Rôle des légumineuses dans l'agriculture et leur potentiel d'intensification durable

Concernant la production, il existe un fossé profond entre le potentiel des légumineuses pour relever les défis mondiaux de durabilité et la capacité actuelle pour le réaliser (Hakan Bahceci). En particulier, la question du changement climatique a été abordée: tout en constituant un défi, elle apporte simultanément des opportunités pour les légumineuses (Kadambot Siddique) entre autres du fait de leur rôle dans la réduction des émissions de carbone, leur empreinte aquatique relativement faible, l'utilisation de fertilisant inorganique pour leur culture, et leur capacité d'adaptation aux changements des conditions climatiques (Cynthia Donovan). À cet égard, l'importance de cartographier les génomes des variétés de légumineuses a été soulignée, car cela permettra aux innovations d'être à la hauteur d'enjeux comme le changement climatique (Randy Duckworth). Au-delà de la valorisation des légumineuses en tant que « cultures intelligentes face au climat », leur contribution aux « sols intelligents face au climat », augmentant la résistance au changement climatique et améliorant les services écosystémiques, devraient aussi être prises en compte (Dhanya Praveen). Spécifiquement, la capacité des légumineuses à fixer l'azote a été évoquée (Aqleem Abbas, Said Zarouali, Lawal Musibau Olajire). Concernant l'intensification durable de l'agriculture, les légumineuses peuvent être cultivées uniquement pour la fixation de l'azote et pour enrichir les sols durant le printemps, en particulier dans les terres incultes. Cependant, les agriculteurs choisissent souvent de produire des céréales en alternant avec des terres en friche, ignorant ainsi les légumineuses (Said Zarouali).

Le fait qu'une attention significative ne soit pas portée aux légumineuses est aussi visible dans la faiblesse des statistiques sur les légumineuses: on ignore largement où elles sont cultivées et quelles variétés sont cultivées (Sieg Snapp, Dorian Kalamvrezos Navarro). On sait bien néanmoins que les variétés produites sont largement non sélectionnées et présentent des rendements faibles (Said Zarouali), et qu'elles sont généralement cultivées en tant que composante secondaire de systèmes de production fondés sur les céréales. Par conséquent, elles sont souvent déplacées de leur environnement de culture optimal et reçoivent moins d'attention de la recherche. Il existe des connaissances sur la manière de maximiser la productivité des légumineuses, mais elles n'ont pas suffisamment atteint les producteurs (Kadambot Siddique); l'information est souvent dispersée ou présentée dans un format ou un langage difficile à comprendre (Hanna Weber).

Ainsi, afin d'augmenter la culture et les rendements des légumineuses, une approche renforcée de participation des producteurs est nécessaire (Kadambot Siddique). Ceci implique aussi un changement depuis une recherche en station vers une recherche en exploitation; à cet égard il est important de se concentrer sur des solutions viables dans la limite des ressources des producteurs. Les producteurs devraient être inclus dans le processus de recherche, pour augmenter aussi la probabilité d'une large adoption de pratiques efficaces. Un groupe de producteurs et de chercheurs pourraient ainsi être créé, utilisant les technologies de l'information et de la communication pour faciliter la collecte, l'analyse et l'interprétation des données et la communication des résultats aux producteurs. Cependant, cette approche holistique nécessiterait une réorientation massive de la R&D agricole actuelle concernant l'agriculture à faibles ressources, depuis la reproduction de recommandations simples et intégrales jusqu'à la confrontation aux réalités de l'adaptation locale dans des environnements socioécologiques divers (Kadambot Siddique, Elizabeth Mpfu). En outre, adopter une approche holistique signifie aussi l'intégration de facteurs externes affectant la production (Kadambot Siddique). Il a donc été suggéré que le soutien que reçoit le secteur céréalière devrait aussi être apporté au secteur des légumineuses (Said Zarouali). De plus, la disponibilité des intrants et les opportunités en termes de marché devraient être considérée (Kadambot Siddique, Stella Kimambo, Lawal Musibau Olajire).

### Initiatives politiques en Inde

Quelques états indiens comme le Tamil Nadu, l'Andhra Pradesh, le Tèlangana et le Chhattisgarh ont intégré les légumineuses au Système de distribution public (PDS) qui fournit des aliments à des prix subventionnés aux ménages pauvres. Pour de nombreux états, distribuer des légumineuses à travers le PDS reste cependant un défi. Ces subventions sont néanmoins très importantes, car les prix des légumineuses sont très volatiles principalement du fait d'une annonce tardive du prix minimum de soutien, qui ne favorise pas d'augmentation de leur production. De plus, une fois les importations arrivées sur le marché, les prix commencent à chuter (Priya Rampal).

## Renforcer les chaînes de valeur des légumineuses

Lorsque l'on pense à la manière de renforcer les chaînes de valeur des légumineuses, différents modèles de production agricole devraient être pris en compte; il s'agit, en particulier, de l'agriculture de subsistance des petits producteurs et l'agriculture commerciale (Stella Kimambo). Les participants ont aussi identifié le genre comme une dimension à analyser: spécialement concernant les petits producteurs, les femmes contrôlent la production et les échanges de légumineuses (Elizabeth Mpofu, Sieg Snapp). Elles sont donc généralement les plus intéressées par les informations sur la culture et le traitement des légumineuses (Sieg Snapp).

Les actions spécifiques suivantes ont été suggérées afin de renforcer les chaînes de valeur des légumineuses:

- **Établir un réseau efficace de producteurs de légumineuses** pour planifier le développement et la coordination du secteur, et développer des partenariats public-privé. Le réseau servirait aussi de point d'entrée pour les négociants et investisseurs; le renforcement des capacités des membres et le renforcement de la capacité de développement du marché du secteur dans son ensemble sont cruciaux (Stella Kimambo).
- **Former des associations de produits de base issus des légumineuses** (Elizabeth Mpofu).
- **Permettre et stimuler le développement de services agroalimentaires pour soutenir les petits producteurs** afin d'augmenter la production et améliorer la qualité. Des partenariats avec des services agroalimentaires seront essentiels pour assurer un accès plus facile aux unités mobiles, à la mécanisation, aux cocons hermétiques, silos et batteuses (Stella Kimambo).
- **Améliorer la distribution d'intrants en lien avec l'accès au financement** pour les producteurs (Stella Kimambo).
- **Améliorer la qualité, disponibilité et accessibilité des semences** en se concentrant sur la sélection des producteurs de variétés adaptées pour la production locale de semences de qualité (Mahesh Maske, Cynthia Donovan, Vicky Morrone, Elizabeth Mpofu, Lal Manavado, Stella Kimambo), en fournissant des formations de production et multiplication de semences, en développant des banques de semences communautaires, et en organisant des foires de semences communautaires (Elizabeth Mpofu). Les investissements et les partenariats public-privé concernant le développement, la production locale et la distribution de variétés à haut rendement sont particulièrement cruciaux (Stella Kimambo).
- **Encourager le développement et la fourniture d'outils pour la production et le traitement des légumineuses** (Elizabeth Mpofu), comme des machines de traitement des légumineuses à faible coût (Mahesh Maske).
- **Développer les entrepôts de stockage et la logistique.** Des unités de stockage pourraient être connectées à des plateformes de commercialisation structurées et servir de stocks de réserve pour assurer de grandes commandes ou de garantie pour les échanges de produits de base (Stella Kimambo).
- **Contrôler le rôle des intermédiaires** pour rendre les prix plus favorables aux consommateurs et aux producteurs (Lawal Musibau Olajire). En particulier, les entreprises de transformation d'aliments devraient éviter les intermédiaires et acheter directement les produits alimentaires aux producteurs (Salvador Peña).
- **Ajouter de la valeur aux légumineuses** (Lawal Musibau Olajire) et collaborer avec le secteur de l'alimentation et la nutrition pour développer des produits, organiser des foires alimentaires et promouvoir les recettes à base de légumineuses (Elizabeth Mpofu).



**Author unknown.** (pas de date). Indigenous pulses grower farmers from Samtskhe–Javakheti region, Georgia (disponible en [http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/pulses%20grower%20farmers%20from%20Samtskhe-Javakheti%20Region%2C%20Georgia-October%202016\\_1.pdf](http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/pulses%20grower%20farmers%20from%20Samtskhe-Javakheti%20Region%2C%20Georgia-October%202016_1.pdf)).

**Biological Farming Association Elkana.** 2016. Recovery and conservation of pulses in Georgia. Presentation on the World Food Day and International Year of Pulses in Georgia, Tbilisi, 20 October 2016 (disponible en [http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/133\\_pulses2/PresentationElkanaWorldFoodDay\\_Tbilisi.pdf](http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/133_pulses2/PresentationElkanaWorldFoodDay_Tbilisi.pdf)).

**FAO.** 2006. Participatory varietal selection: improved chickpea yield (disponible en <http://teca.fao.org/technology/participatory-varietal-selection-improved-chickpea-yield>).

**FAO.** 2011. Labour saving technologies and practices: manual and motorized cleaning of grains and pulses (disponible en <http://teca.fao.org/technology/labour-saving-technologies-and-practices-manual-and-motorised-cleaning-grains-and-pulses>).

**FAO.** 2012. Using eucalyptus leaves to preserve maize and bean seed, 15 October 2012 (disponible en <http://teca.fao.org/read/7639>).

**FAO.** 2012. Using residual soil moisture after monsoon rice crop for Mung Bean production in drought prone areas, Bangladesh (disponible en <http://teca.fao.org/technology/using-residual-soil-moisture-after-monsoon-rice-crop-mung-bean-production-drought-prone>).

**FAO.** 2016. The State of Food and Agriculture 2016 (disponible en [http://www.fao.org/publications/sofa/sofa2016/en/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=social+media&utm\\_campaign=faofsnforum](http://www.fao.org/publications/sofa/sofa2016/en/?utm_source=newsletter&utm_medium=social+media&utm_campaign=faofsnforum)).

**FAO.** 2016. Green manufacturing in sugarcane production for soil improvement and water efficiency, Tammil Nadu, India (disponible en <http://teca.fao.org/technology/green-manuring-sugarcane-production-soil-improvement-and-water-efficiency-tamil-nadu>).

**Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition.** 2016. Foresight report on food systems and diets (disponible en <http://glopan.org/news/foresight-report-food-systems-and-diets>).

**Global Pulse Confederation.** 2016. 10-Year Research Strategy for Pulse Crops (disponible en [http://iyp2016.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=275](http://iyp2016.org/index.php?option=com_content&view=article&id=275)).

**Global Pulse Confederation.** 2016. Pulses: A proven aid to weight management (disponible en <http://pulses.org/component/rsfiles/download?path=resources%252Ffactsheets%252FPulse%2BNutrition%2BGuide.pdf>).

**Global Pulse Confederation.** 2016. How will mapping pulse genomes help feed a global need? [Website] (disponible en <http://iyp2016.org/resources/mapping-pulse-genomes>).

**McGill University.** 2016. The Pulse Innovation Platform [Website] (disponible en <https://www.mcgill.ca/desautels/mcche/research/pip/what-pip>).

**McGill Centre for the Convergence of Health and Economics.** 2014. (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/PIP.pdf>).

**Michigan State University.** 2016. MASFRIJOL – Project Overview [Website] (disponible en [http://legumelab.msu.edu/associated\\_projects/masfrijol](http://legumelab.msu.edu/associated_projects/masfrijol)).

**Murrell, D.** 2016. Global Research and Funding Survey on Pulse Productivity and Sustainability. Prepared for the Productivity and Sustainability Committee of the International Year of Pulses 2016 (disponible en <http://iyp2016.org/resources/technical-reports/124-pulses-global-research-and-funding-survey/file>).

**Olajire, L.M.** 2012. Research work (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/My%20research%20findings%20on%20legumes%20till%20date.pdf>).

**Steele, P.E.** 2011. Southern Africa Region – Legumes and Pulses: Appraisal of the Prospects and Requirements for Improved Food Industry Value Addition and Technical Efficiency of the Regional Food Legumes Industry. Rome, FAO (unpublished) (disponible en <http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/discussions/contributions/FoodLegumesSouthernAfricaReportVersionModExAGSJune16.docx>).

### Parippu pradhaman (kheer de haricot mungo) (Dhanya Praveen)

#### INGRÉDIENTS

200 g de cherupayar parippu/haricots mungo  
400 g de jaggery (sucre ayurvédique sharkara)  
1 cc bombée de ghee  
1–1,5 tasses de lait de coco entier  
3–4 tasses de lait de coco écrémé  
Garniture d'épices à griller à sec :  
1 petit bout de gingembre sec/chukku, légèrement écrasé  
10–15 graines de cardamome  
1/2 cc de cumin/jeera

#### Épices pour l'assaisonnement

1 cc de raisins secs  
Noix de cajou  
1 poignée de noix de coco finement tranchées  
1 cc de ghee pour faire griller

#### PRÉPARATION

- Faites chauffer une cocotte-minute et versez le ghee. Faites légèrement dorer les haricots et verser 3–4 tasses de lait de coco écrémé dans la cocotte. Cuisez à la pression jusqu'à 5–6 sifflements de la cocotte.
- Pendant ce temps, versez le jaggery dans une sauteuse profonde, ajoutez 1/2 à 1 tasse d'eau et mélangez. Une fois bouilli, le mélange va mousser donc restez attentif; après l'ébullition, faites mijoter et éteignez le feu. Laissez refroidir légèrement puis tamisez dans un chinois métallique pour enlever toutes les impuretés. Si vous êtes sûr que votre jaggery est propre, mélangez directement dans 1/2 tasse d'eau et réservez.
- Ouvrez la cocotte et écrasez légèrement les haricots, ajoutez le jaggery fondu et mélangez bien. Portez à ébullition et faites mijoter pendant 20–30 minutes, en mélangeant tout le temps et prenant soin que le fond n'accroche pas. Le jaggery fondu réduira de moitié. Pendant que la préparation mijote, faites griller à sec la cardamome, le cumin et le gingembre sec.
- Coupez les tranches de noix de coco en lamelles. Saupoudrez les épices grillées à sec. Ajoutez le lait de coco entier dans la cocotte, mais ne le laissez pas bouillir, car il pourrait cailler. Lorsque la préparation arrive à ébullition, éteignez le feu et ajoutez les épices moulues. Finalement, faites chauffer une cuillère de ghee dans une autre poêle et faites dorer les lamelles de noix de coco jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunies, puis ajoutez les noix de cajou et les raisins secs. Versez-les sur la préparation.

### Brownie vegan de haricots (Sarah Najera)

#### INGRÉDIENTS

2 tasses de haricots (haricots rouges ou noirs – en boîte ou cuits frais)  
2 cs de graines de lin  
4 cs d'eau bouillie  
1/2 tasse de beurre de cacahouète  
1/4 tasse de poudre de cacao non sucrée  
1/2 tasse d'avoine instantanée (en flocons ou pulvérisée, les deux fonctionnent)  
2/3 tasse de sucre de coco  
1/4 tasse d'huile de coco  
1 cc d'extrait de vanille  
1 cc de levure  
1 pincée de sel

\* Si la pâte est trop sèche, ajoutez 1/4 tasse d'eau de trempage des haricots

#### Facultatif pour le glaçage

1/3 tasse de chocolat non sucré, râpé  
1/4 tasse de lait d'amande  
1/2 cc de margarine  
1 cs de sucre en poudre

#### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 350° et commencez votre tour de magie.
- Mélangez les graines de lin et l'eau et réservez-les.
- Pour cette étape, l'utilisation d'un robot de cuisine est facultative, mais hautement recommandée, car cela contribue à une pâte plus crémeuse. Placez tous les ingrédients dans le robot de cuisine : haricots, beurre de cacahouète, poudre de cacao, avoine instantanée, sucre de coco, huile de coco, vanille, levure et sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse (si votre robot est trop petit, assurez-vous de diviser les ingrédients en proportions égales).
- Ajouter le mélange avec les graines de lin à la pâte.
- Mélangez de nouveau jusqu'à ce que tout soit bien intégré.
- Huilez un moule à gâteau de 8 pouces et versez la pâte de haricots.
- Enfourez pendant 15–20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

#### Instructions facultatives pour le glaçage:

- Mélangez tous les ingrédients : chocolat, lait d'amande, margarine et sucre en poudre.
- Passez 40 secondes au micro-ondes. Arrêtez la cuisson toutes les 10 secondes pour mélanger jusqu'à atteindre les

40 secondes. (Si vous préférez, vous pouvez faire fondre le chocolat et la margarine au bain-marie, puis ajouter le reste des ingrédients).

- Couvrez votre brownie de haricots avec le glaçage au chocolat.

## Cevichocho (Sarah Najera)

Les cevichocho sont un plat typique préparé dans les Andes équatoriennes. On peut trouver ce plat dans les parcs ou les restaurants, et il est consommé par les habitants comme collation ou plat principal à l'heure du déjeuner. Le nom *cevichocho* provient de *cevi* (ceviche) et son ingrédient principal, le *chocho* (nom donné au lupin andin dans la région). Le plat est élaboré avec du jus de citron, des tomates, des oignons et de la coriandre. Une fois préparé, il peut être servi avec des *chifles* (des bananes plantain frites), un *tostado* ou *chulpi* (maïs frit), de l'avocat et/ou de l'*ají* (sauce pimentée).

### INGRÉDIENTS

- 1,5 tasse de chochos (avec la gousse : tous les minéraux importants se trouvent dans la gousse)
- 2 tomates moyennes : 1 découpée en dés, 1 pressée en jus
- Jus de 6–8 citrons
- 1 oignon rouge moyen, découpé en fines lamelles
- 1/3 tasse de coriandre, hachée
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 tasse d'eau bouillie
- 1 cs de sel
- Sel et poivre à votre convenance

### PRÉPARATION

- Lavez attentivement les chochos et réservez-les.
- Mélangez les oignons, l'eau bouillie et le sel: réservez-les pendant au moins 10 minutes. Ce processus réduira la forte saveur de l'oignon.
- Dans un mixeur, ajouter une tomate avec le jus de 3 citrons. Mixez jusqu'à obtenir une consistance juteuse.
- Égouttez les oignons et lavez-les attentivement.
- Dans un autre saladier, mélangez le reste du jus de citron, le jus de tomate, les tomates en dés, les oignons égouttés, l'huile d'olive, la coriandre et les chochos.
- Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance. Réservez pendant 15 minutes au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

## Tsertsvi shechamandi (plat de fèves) (Mariam Jorjadze)

### INGRÉDIENTS

- 0,5 kg de fèves
- 4 oignons
- 5–6 gousses d'ail
- 250 g d'huile
- 100 g de coriandre
- 100 g de persil
- Sel et poivre noir à votre convenance

### PRÉPARATION

Faites tremper les fèves dans l'eau froide pendant 5–6 heures dans une marmite couverte, puis rincez. Ajoutez assez d'eau pour couvrir les fèves et portez à ébullition. Lorsque les fèves sont bien cuites, retirez la marmite du feu et rincez, en laissant les fèves un peu humidifiées dans le liquide. Pendant ce temps, faites revenir les oignons et gousses d'ail finement coupés dans l'huile et ajoutez-les aux fèves dans la marmite. Ajouter la coriandre et le persil finement hachés, puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Finalement, mélangez tout.

## Mukhudos katleti (galette de pois chiche) (Mariam Jorjadze)

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de pois chiche
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 250 g de farine de blé
- 500 g d'huile
- 50 g de coriandre
- 50 g de persil
- 1 cc de basilic sec
- Sel et poivre noir à votre convenance

### PRÉPARATION

Lavez les pois chiches, versez assez d'eau pour les couvrir et laissez-les tremper dans une marmite couverte pendant 4–5 heures. Lorsque les pois chiches ont absorbé toute l'eau, hachez-les avec la coriandre, le persil, les oignons et les gousses d'ail dans un hachoir. Ajoutez le basilic sec et 100 g de farine de blé, mélangez tous les ingrédients attentivement à la main, et assaisonnez la pâte avec du sel et du poivre noir. Puis divisez la pâte en petites boules et donnez-leur une forme de galettes, roulez-les dans la farine de blé sur les deux faces, puis faites les frire dans une poêle huilée. Cuisez-les jusqu'à ce que la face inférieure soit bien dorée, puis retournez-les et cuisez l'autre face jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Vous pouvez ajouter des lamelles d'oignons entre les couches de galettes de pois chiche.



## Tsulispiras shechamandi (plat de gesses) (Mariam Jorjadze)

---

### INGRÉDIENTS

0,5 kg de gesses  
200 g de noix  
100 g de purée de prune ou prune cerise déshydratée (cuir de fruit)  
1 cc de poudre de trigonelle bleue  
1 g de poudre de souci  
Sel à votre convenance

### PRÉPARATION

Lavez les gesses, versez assez d'eau pour les couvrir et portez à ébullition. Pendant ce temps, moulez les noix et ajoutez de l'eau bouillante de la marmite de gesses pour les dissoudre. Lorsque les gesses sont bien cuites, ajoutez la pâte de noix, la purée déshydratée de prune ou prune cerise finement découpée (cuir de fruit), la poudre de trigonelle bleue et la poudre de souci. Mélangez bien et ajoutez du sel à votre convenance. Faites bouillir le mélange avant de retirer du feu. Le plat assaisonné doit avoir un peu d'eau.

## Ospis shechamandi (plat de lentilles) (Mariam Jorjadze)

---

### INGRÉDIENTS

1 kg de lentilles  
5 oignons  
5–6 gousses d'ail  
200 g d'huile  
50 g de coriandre  
50 g de persil  
20 g d'aneth  
2 feuilles de crocus  
Sel et poivre noir ou piment à votre convenance

### PRÉPARATION

Lavez les lentilles, versez assez d'eau pour les couvrir et portez à ébullition. Pendant ce temps, faites revenir 3 oignons et les gousses d'ail finement coupés dans l'huile et ajoutez-les aux lentilles dans la marmite. Une fois les lentilles bien cuites, ajoutez aussi la coriandre, le persil et l'aneth finement hachés, puis assaisonnez de sel et poivre noir ou piment finement haché à votre convenance. Faites bouillir le mélange avant de retirer du feu. Enfin, ajoutez les 2 oignons restants (en lamelles) au mélange chaud et mélangez bien. Le plat assaisonné doit avoir un peu d'eau.

**POUR REJOINDRE LE FORUM FSN** • Visitez [www.fao.org/fsnforum/fr](http://www.fao.org/fsnforum/fr) ou contactez [fsn-moderator@fao.org](mailto:fsn-moderator@fao.org)

**DÉNI DE RESPONSABILITÉ** • Les appellations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent, de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités. Les opinions exprimées dans ce document sont celles de leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la FAO. Le mot " pays " apparaissant dans le texte s'applique sans distinction aux pays, territoires et zones.