Troisième rencontre du réseau des restaurations collectives Tarn-Agout

Ateliers autour des Légumineuses au lycée agricole Flamarens de Lavaur

Date : 11 février 2026
Lieu : Lycée agricole Flamarens, à Lavaur
Participants : Cuisiniers et gestionnaires des restaurations collectives du territoire, élèves
Animation : CCTA, Publics Labos, GAB du Tarn

Une rencontre sous le signe du faire ensemble

La troisième rencontre du réseau des restaurations collectives Tarn-Agout s'est déroulée au lycée agricole Flamarens à Lavaur, dans un cadre particulièrement propice à la réflexion autour des liens entre agriculture, alimentation et pédagogie.

Elle s'inscrivait également dans le cadre de la Semaine des Légumineuses®, une démarche régionale portée par FILEG (Filière de légumineuses à graines d'Occitanie) et le CISALI (Centre d'Innovation sur l'Alimentation), dont l'ambition est de promouvoir la production et la consommation des légumineuses auprès des citoyens et des professionnels.

Cette rencontre a réuni des cuisiniers de restauration collective, leurs équipes et des gestionnaires, autour d'un objectif concret : **confectionner collectivement un repas complet, 100 % à base de légumineuses locales, destiné au repas du soir des élèves internes du lycée**.

Au-delà d'un simple temps d'échange, le choix a été fait de travailler en conditions réelles, dans les cuisines du lycée, avec des volumes et des contraintes proches du quotidien des participants. Cette approche pragmatique a permis aux cuisiniers d'expérimenter des recettes, d'échanger sur les techniques, les temps de préparation, les coûts matières, mais aussi sur l'acceptabilité des plats par les convives.

Impliquer les élèves pour mieux sensibiliser

Pour cette troisième rencontre, une attention particulière a été portée à l'implication des élèves, enjeu central lorsqu'il s'agit d'introduire davantage de légumineuses dans les menus. Souvent boudées par habitude ou par méconnaissance, les légumineuses gagnent à être découvertes par le goût, dans des préparations gourmandes et créatives.

Dès l'après-midi, un atelier de sensibilisation a été proposé aux cuisiniers, aux élèves et au personnel présents. **Au programme : quiz, expositions, devinettes et échanges autour de la diversité des légumineuses, de leurs usages culinaires et de leurs atouts nutritionnels et environnementaux.** Les élèves ont pu également mettre la main à la pâte en cuisine, aux côtés des professionnels.

Le soir, l'ensemble des élèves internes a été invité à déguster le menu 100 % légumineuses et à le noter selon différents critères : aspect visuel, goût, odeur, texture... Une manière simple et efficace de les rendre acteurs et d'ouvrir le dialogue autour de ce qu'ils mangent.

Pourquoi les légumineuses ?

Fèves, pois, pois chiches, lentilles, haricots… Les légumineuses sont de véritables pépites à plusieurs titres. Sur le plan nutritionnel, elles sont riches en protéines végétales, en fibres et en oligo-éléments, et constituent un levier important pour l'équilibre alimentaire.

Sur le plan environnemental, les légumineuses jouent un rôle clé dans la santé des sols grâce à leur capacité à fixer l'azote de l'air, contribuent à la qualité de l'eau et de l'air, et participent à la réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Elles sont également un maillon essentiel des stratégies d'autonomie protéique territoriale, tant pour l'alimentation humaine qu'animale. À ce titre, elles sont souvent présentées comme une clé de voûte des transitions agricole et alimentaire.

Un menu créatif et gourmand

Le menu élaboré collectivement a mis en valeur la diversité des légumineuses et leur potentiel culinaire, aussi bien en version salée que sucrée.

En entrée, les convives ont pu découvrir un houmous express de betteraves et de haricots rouges, ainsi qu'une salade de lentilles et de butternut.

Le plat principal proposait un dahl de pois cassés aux amandes, accompagné d'un croque aux fèves.

Les desserts ont particulièrement surpris et suscité la curiosité : fondant au chocolat mystère (aux haricots rouges), cookies aux haricots blancs, gâteau chocolat et pois chiches, et mousse au chocolat à l'aquafaba. L'aquafaba, eau de cuisson des pois chiches utilisée dans la préparation du gâteau, a ici été réutilisée pour réaliser la mousse au chocolat, illustrant concrètement des pratiques anti-gaspillage en cuisine.

Pour les cuisiniers, cette rencontre a été **l'occasion de découvrir de nouvelles recettes, de tester des associations parfois inattendues et de repartir avec des idées** facilement transposables dans leurs établissements.

Un grand merci au chef Patrice Truc et à toute l'équipe du lycée agricole Flamarens pour leur accueil, leur disponibilité et leur engagement, qui ont largement contribué à la réussite de cette rencontre. Merci également à l'ensemble des cuisiniers, gestionnaires, partenaires et élèves pour leur participation active et leur curiosité.

Pour aller plus loin : le site internet de l'association FILEG, avec de nombreuses ressources : https://www.fileg.org/

Contacts

Le réseau est ouvert à tous les acteurs de la restauration collective du territoire de la CCTA : cuisiniers, gestionnaires, producteurs, et partenaires institutionnels. Pour participer ou obtenir plus d'informations, contactez-nous :

- Céline Bousquet - animatrice territoriale GAB du Tarn : contact@gabtarn.fr ; tél. 06 41 39 70 49.
- Charlotte Coutant - chargée de mission PAT à la Communauté de communes Tarn-Agout; tél. 05 63 41 89 12.

Le réseau des restaurations collectives, une action menée par la Communauté de Communes Tarn – Agout, dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial, en partenariat avec le GAB du Tarn et Public Labos

avec le soutien de :