

la
Semaine
des
LEGUMINEUSES
2026

Dossier de Presse pour la
Semaine des Légumineuses 2026

① PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

Du 09 au 15 février 2026, FILEG lance la 3^{ème} édition de la Semaine des Légumineuses®.

DESCRIPTION DE L'ÉVÈNEMENT

La Semaine des Légumineuses® est une démarche régionale, portée par les associations FILEG (Filière de légumineuses à graines d'Occitanie) et CISALI (Centre d'Innovation sur l'Alimentation). Objectif : promouvoir les légumineuses auprès des citoyens. L'occasion de mobiliser des professionnels de la restauration commerciale et collective autour d'un projet créatif et gourmand.

Les chef.fe.s de la région qui s'engagent, vrais ambassadeurs des légumineuses, proposent une recette à la carte toute la semaine. Recette accessible et disponible pour tous les citoyens.

Les professionnels de la restauration collective s'engagent autour d'une animation dans les cantines : Légumineuses au menu et campagne d'affichage. Les recettes sont collectées pour co-construire ensemble une base de données de fiches de recettes en libre droit pour tous les professionnels de la restauration collective.

La marque La Semaine des Légumineuses® dispose d'une charte et d'un règlement d'usage. Inscrivez-vous pour y participer.

POURQUOI LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses appartiennent à la grande famille des papilionacés (fleur en forme de papillon). Le fruit est une gousse. Nous les consommons sèches et fraîches : fèves, pois, pois chiche,

lentilles, haricots, soja sont les légumineuses à graines les plus connues. Ces petites graines sont de vraies pépites pour la santé humaine (riches en protéines, en fibres et oligo-éléments), pour l'environnement : elles contribuent activement à la santé des sols, la qualité de l'eau et de l'air (réduction des émissions de gaz à effet de serre) et à la biodiversité. Sources de protéines, elles jouent également un rôle majeur dans le déploiement de nos filières d'élevage régionales, de qualité et durables, engagées dans des stratégies d'autonomie protéique territoriales.

Véritables pépites, elles sont bonnes pour la santé humaine, animale et environnementale : clé de voûte des transitions agricole et alimentaire. **Manger des légumineuses est un acte gourmand et citoyen !**



NOTRE ÉQUIPAGE



**MURIEL
GINESTE**

Sociologue de
l'alimentaire

"Je suis chiche
de tout."



**CYRIELLE
MAZALEYRAT**

Ingénieur
développement

"Au contact de la lentille,
et non l'inverse."



**CHRISTOPHE
VOGRINCIC**

Ingénieur
agronome

"Soy loco pour
le soja !"



**ROBIN
BEAUVAIS**

Animateur et
illustrateur

"J'ai la fève
du samedi soir."



**ANTHÉA
TYRODE**

Graphiste

"C'est jamais la
fin des haricots."



**CAMILLE
CHRÉTIEN**

Community
manager en chef

"Tout, tout, tout, vous
serez tout sur le tofu."



KELIG RIFFAULT

Chargée de
communication

"Je fais le pois
contre tout."



FILEG

Association loi 1901, FILEG a pour mission de faciliter la structuration de la filière légumineuses à graines en région Occitanie. Elle fédère tous les acteurs de l'amont à l'aval (production, transformation et représentants de la consommation). Son ambition ? Que la région Occitanie, dispose en 2030 d'une filière légumineuses à graines territorialisée structurée et durable, créatrice de valeur ajoutée répartie équitablement sur tous les acteurs de la filière : producteurs, collecteurs et transformateurs, avec une dynamique de R&D financée collectivement (public-privé).



site internet :
www.fileg.org

CISALI

Association loi 1901 à but non lucratif, le Centre d'Innovations sur l'Alimentation est membre fondateur de la filière de légumineuses d'Occitanie. Son ambition est d'accompagner les transitions alimentaires au service des transitions agroécologiques de nos filières régionales : manger autrement pour produire autrement.

site internet :
www.cisali.org



NOTRE OBJECTIF

Notre équipe, engagée et décalée, se fixe l'objectif ambitieux et joyeux de faire bouger les lignes et de convaincre les citoyens de consommer au moins 2 fois de légumineuses (locales) par semaine ! Plein d'humour et d'enthousiasme, nous vous proposons un univers étonnant et décalé autour de la grande famille des légumineuses. Un kit d'affiches reprenant nos messages essentiels pour donner vie à votre animation.



NOUS TROUVER

Dès la fin de janvier 2026, découvrez notre grande famille et notre univers l[ég]umineux !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



@Fileg
@Cisali



Fileg Occitanie
Centre d'Innovation
sur l'Alimentation
(CISALI)



@fileg_occitanie
@cisali

Avec les hashtags :

#legumineused'occitanie
#semainedeslegumineuses

NOS AFFICHES ②

Nos affiches disponibles



1 LA GRANDE FAMILLE DE LÉGUMINEUSES



2 LÉGUMINEUSES BONNES POUR LA SANTÉ ET GOÛTEUSES

NOS AFFICHES ①

Et une affiche est en cours de création



3
—

LES LÉGUMINEUSES
PARTOUT DANS LE
MONDE

NOS VIDÉOS

Lien vers nos vidéos pour la semaine des
légumineuses® 2024 avec différents restaurateurs
et de délicieuses recettes !



**LE HOT D'OC, LE SANDWICH
REVISITÉ AU HARICOT TARBAIS QUI
VA VOUS DONNER CHAUD EN 5 MIN !**



**LA RECETTE REVISITÉE DE LA CRÈME
BRÛLÉE AU POIS CHICHE - AVEC
MERINGUES À L'AQUAFABA - EN 5 MIN !**



**LA RECETTE TRADITIONNELLE DE
HARICOTS DE CASTELNAUDARY (ET
VERSION "CARBONARA" POUR LE
LENDEMAIN)**



**LA RECETTE DE HARICOTS ROUGES
AZUKI : LE SEKIHAN [BONUS : LA
PÂTE À TARTINER SUCRÉE ANKO !]**



**LA RECETTE DE TARTINE DE LENTILLES
CORAIL D'UNE TABLE À DEUX (3MIN
SAVOUREUSES)**

CLIQUEZ SUR LES VIGNETTES POUR ACCÉDER AUX VIDÉOS, OU RENDEZ-VOUS SUR LA CHAÎNE YOUTUBE DE FILEG !

REJOIGNEZ-NOUS

Si vous souhaitez communiquer sur votre engagement dans la semaine des légumineuses®

LA SEMAINE DES LÉGUMINEUSES 2026

Du 09 au 15 février 2026 aura lieu la 3^{ème} édition de la Semaine des Légumineuses®, animée par Fileg et Cisali, deux associations engagées dans le développement de la filière légumineuses en Occitanie.

Cette semaine sera l'occasion de (re)découvrir les légumineuses et leurs bénéfices pour la santé des humains, du sol et des animaux.

L'évènement se veut festif et gourmand. Notre commune proposera des animations et des recettes avec ces petites graines aux multiples couleurs et riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Une alimentation saine et peu onéreuse, avec un impact réduit sur l'environnement... pourquoi s'en priver ?



Octobre 2026 : lancement des inscriptions en ligne sur le site fileg.org

📄 VISUELS DE LA SEMAINE DES LÉGUMINEUSES®



Téléchargement possible de ces visuels dès Octobre 2025 sur le site fileg.org

la Semaine des LEGUMINEUSES 2026

Nous contacter :



Cyrielle Mazaleyrat :
FILEG

mail :
c.mazaleyrat@terresinovia.fr

tel :
06 03 02 91 67



Muriel Gineste :
CISALI

mail :
contact@cisali.org

tel :
06 18 48 26 97