



[< retour](#)

Fruits et légumes

Lupin

Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines (Haricots verts...)

Le lupin pousse dans les pays chauds; il est surtout consommé en Italie, au Moyen-Orient, en Afrique du Nord et en Amérique du Sud. Il est peu connu en Amérique du Nord. Il en existe environ 100 espèces, dont quelques-unes contiennent des alcaloïdes toxiques qui leur confèrent une saveur amère; elles ne sont comestibles qu'après une longue préparation.

Ils peuvent aussi être rôtis et moulus pour en faire un substitut de café.

Le lupin blanc : Le lupin blanc (*L. albus*) est probablement le plus consommé, car depuis 1930 des variétés exemptes de substances toxiques ont été créées. Il pousse sur une plante annuelle qui peut atteindre 1,2 m de haut. Les gousses droites mesurent de 6 à 10 cm de long et de 3 à 5 cm de large. Elles renferment de 3 à 6 graines d'un jaune pâle terne, mesurant de 8 à 14 mm de diamètre. Ces graines lisses et légèrement rectangulaires sont généralement comprimées.

COMMENT CHOISIR ?

Le plus répandu en France est le lupin jaune. Le lupin s'achète dans les magasins biologiques

QUE FAIRE AVEC ?

On mange souvent les lupins tels quels ou arrosés de jus de citron, avec ou sans leur peau. On les sert nature en amuse-gueule à la manière des olives surtout en Italie et au Moyen-Orient. On transforme les lupins en farine que l'on met notamment dans les soupes, les sauces, les biscuits, les pâtes alimentaires et les pains.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Fraîches et non lavées les graines de lupin se conserveront 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Sèches, elles se conserveront environ un an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le lupin blanc est très nourrissant. Bouilli, il est une bonne source de magnésium, de potassium et de zinc. Il contient du phosphore, du cuivre, de la thiamine, du fer et du calcium. Les protéines sont dites incomplètes, car elles sont déficientes en certains acides aminés (voir Théorie de la complémentarité).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
371 kcal	36,17 g	40,38 g	9,74 g	198,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	cuivre
176,00 mg	15,00 mg	1,16 g	440,00 mg	1,02 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
4,75 mg	4,36 mg	2,38 mg	0,64 mg	0,22 mg
vitamin B3				
2,19 mg				

[Afficher plus](#)

HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée dont certaines variétés sont originaires de la région méditerranéenne et d'autres, d'Amérique du Nord ou du Sud. Le lupin est cultivé en Europe depuis plus de 2 000 ans. Grecs et Romains le cultivèrent intensivement. Ces derniers le considéraient comme un aliment de pauvres; ils cuisaient d'énormes chaudronnées de lupins lors de festivités et de fêtes religieuses et les distribuaient gratuitement.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15984>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15984>