

LES LUPINS

Lupinus



Ce sont des espèces annuelles ou vivaces, herbacées ou ligneuses, certaines cultivées depuis plus de 4000 ans pour leurs graines alimentaires ou encore pour l'alimentation animale, d'autres uniquement pour l'agrément des jardins.

Le lupin est cultivé pour son aspect ornemental dans les massifs mais également pour son intérêt en tant qu'engrais vert. Comme toutes les fabacées, il récupère l'azote de l'air, le recycle dans le sol et limite les apports d'engrais pour les cultures suivantes.

Et puis, des variétés non amères, dites "douces" sont aussi semées pour leurs graines alimentaires riches en protéines avec l'avantage sur le soja que le lupin supporte, beaucoup mieux que le soja, l'absence de traitements insecticides et fongicides.

Plusieurs espèces de lupins sont toxiques, du fait de la présence d'alcaloïdes, notamment dans les graines. Certaines sont cultivées depuis plus de 14 000 ans pour leurs graines, pour l'affouragement des animaux d'élevage mais aussi pour leur capacité à améliorer les sols et comme plantes ornementales. Leur culture s'est sensiblement développée pour l'alimentation animale dans les dernières décennies, en particulier en Australie, grâce à la sélection de lupins « doux » à très faible teneur en alcaloïdes.

Plante alimentaire

Pour l'alimentation humaine ou animale, trois espèces originaires du bassin méditerranéen, cultivées en France, présentent un intérêt agronomique : le lupin blanc (*lupinus albus*), le lupin jaune (*lupinus luteus*) et le lupin bleu (*lupinus angustifolius*) qui sont largement cultivées pour l'alimentation du bétail et des volailles. Une quatrième espèce, le lupin changeant (*lupinus mutabilis*), est cultivée dans les Andes.



Les alcaloïdes des lupins amers peuvent engendrer des syndromes neurologiques, analogues au lathyrisme. Les graines toxiques de lupins provoquent chaque année la perte de nombreuses têtes de bétail et de moutons dans les cordillères de l'ouest américain.

Cette plante protéagineuse, parfaitement adaptée aux climats européens, est d'un grand intérêt en tant que ressource en protéines végétales.

La graine, appelée également lupin se consommait déjà 2000 ans avant JC en Egypte, puis dans la Rome Antique, en Egypte, chez les Mayas, les Incas.

Aujourd'hui le lupin, de forme carrée, peut être consommé sous forme de graine saumurée appelée tramousse dans le sud de la France ; on le trouve dans les mélanges apéritifs.

Dans les magasins bio, on trouve de plus en plus de la farine de lupin, reconnaissable à sa couleur jaune, qui a des propriétés émulsifiantes et, pour les personnes allergiques aux œufs, elle peut remplacer les



œufs ou en diminuer la quantité dans certaines recettes.

Au Brésil, le lupin est consommé sous forme de bière.
Ces deux lupins ne sont pas toxiques, ne contenant pas ou très peu d'alcaloïdes.

Le lupin blanc fait partie des lupins "doux" qui sont développés pour leur très faible teneur en alcaloïdes. En effet, si on ne consomme pas plus les graines de lupin en repas comme des haricots blancs par exemple, c'est que les graines de variétés non améliorées renferment des alcaloïdes amers qui nécessitent une lourde préparation destinée à en débarrasser les graines.

D'un point de vue nutritionnel, le lupin, avec le soja, fait partie des légumes secs qui contiennent le plus de protéines : entre 35 et 45 %, alors que la viande en contient entre 15 et 25% ! Cependant, il leur manque les acides aminés soufrés dont notre organisme a besoin et qui se trouvent dans les céréales : ainsi s'explique la complémentarité légumineuses/céréales des régimes alimentaires des végétariens.

Le lupin contient également beaucoup de fibres (25%) et fait partie des aliments sans gluten. Il apporte zinc, calcium, cuivre, manganèse, sélénium, magnésium, phosphore, fer, potassium, ainsi que des vitamines A, B, C et E.

Attention toutefois, le lupin est un allergène : rhinite, troubles digestifs, urticaire...

Propriétés thérapeutiques

Depuis très longtemps, on a utilisé le lupin pour soigner des maladies de peau chroniques telles que l'eczéma. Aujourd'hui, on fait encore des cataplasmes avec de la farine de lupin aux vertus calmantes, émoullientes et résolutive, pour faire mûrir furoncles et abcès.

Avec le fenugrec, la fève et l'ers, la farine de lupin fait partie des "quatre farines résolutive" (qui calme les inflammations).

Plante ornementale

Classique de nos jardins depuis des décennies, vivaces ou annuelles, de taille et de coloris divers, la floraison en épis coniques agrémente les parterres, massifs et bordures de nuances pastels ou vives

De nombreuses espèces de lupins (*Lupinus polyphyllus*) sont également cultivées dans les jardins, recherchées pour leurs grappes colorées.

Le lupin est très décoratif et attire les insectes butineurs pollinisateurs, ce qui est un élément extrêmement positif en faveur des potagers et des vergers.

Les "hybrides de Russell" (*Lupinus x russellii*) aux grandes fleurs et aux coloris très variés, créés par George Russell (1857-1951), sont parmi les plus connus.

