

# Légume

☞ Pour le fruit sec des légumineuses appelé légume, voir gousse.

Un **légume** est la partie comestible d'une plante po-



*Étal de légumes variés.*



*Légumes cultivés dans un jardin potager.*

tagère<sup>[1]</sup>. Cette définition, reprise par la plupart des dictionnaires de langue française, doit être étendue aux champignons comestibles, dont certains sont cultivés (champignon de Paris, shii-také, etc.) et à certaines algues, dont la consommation est la plus développée en Extrême-Orient<sup>[2]</sup>. Cette partie peut être une racine (carotte), une tige (céleri), une feuille (laitue), une fleur (artichaut), un fruit (poivron), un bulbe (oignon), un tubercule (pomme de terre) ou une graine (maïs).

## 1 Définition

Le terme désigne aussi par métonymie les plantes potagères cultivées pour la production de légumes.



*Étals de légumes dans le centre commercial Marina Mall, à Abou Dabi.*

Dans le langage culinaire, « légume » s'oppose à « fruit », mais dans certains cas le même produit peut être cuisiné ou consommé soit comme légume soit comme fruit. Il s'oppose aussi à plante condimentaire, dont l'usage culinaire est différent, même si ce sont également des plantes potagères.

Dans le domaine de la cuisine et de la gastronomie, « légume » peut également avoir une acception plus large, désignant « tout aliment non carné et non sucré accompagnant un plat de viande ou de poisson au cours d'un repas<sup>[1]</sup> ». Ce sont en outre généralement des « fruits » au sens botanique qui constituent l'accompagnement dans ces plats salés particuliers dits « sucrés-salés » (cuisine sucrée-salée).

Mais le terme « légume » peut aussi avoir un sens plus restreint quand il ne concerne pas certains féculents (pomme de terre, riz...), la viande ou le poisson étant typiquement accompagné de « légume » et de féculent.

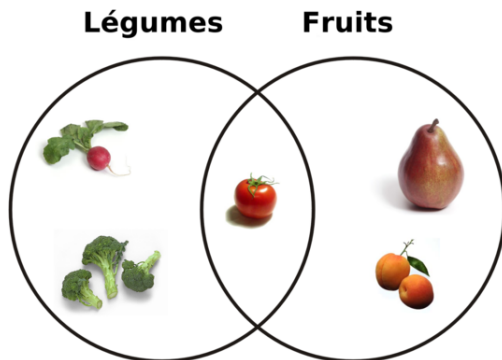
La production des légumes frais destinés à la commercialisation est le fait en France du maraîchage, qui est une branche de l'horticulture, elle-même appartenant à l'agriculture. Une partie non négligeable des légumes est produite dans les jardins potagers familiaux et essentiellement autoconsommée. Les légumes destinés à la conservation (appertisation, surgélation) et les légumes secs sont cultivés en plein champ, et leur récolte est le plus souvent mécanisée.

## 2 Terminologie

## 2.1 Étymologie

Le terme **légume** est attesté en français depuis 1531 selon le *Robert historique* et vient du latin *legumen*, plante à gousse. Féminin à son origine, il a d'abord désigné les graines de légumineuses et de **céréales** anciennement la base de l'alimentation végétale.

## 2.2 Relation entre légumes et fruits



Ce diagramme de Venn simplifié montre la superposition de la terminologie entre les appellations « légumes » et « fruit ».

« Fruit » et « légume » ont une double acception selon que l'on se place dans le cadre de la cuisine ou de la botanique.

En botanique, « légume » désigne le fruit des légumineuses ou Fabaceae, que l'on nomme également « gousse ».

Au plan botanique, un fruit, de type charnu ou non, est la structure issue de l'évolution arrivée à maturité de l'ovaire, dont le rôle est de protéger et d'assurer la diffusion des graines. De nombreux fruits botaniques ne sont pas comestibles et peuvent même être toxiques.

Au sens culinaire, le terme « fruit » désigne des fruits charnus, mais parfois aussi d'autres parties de plantes, qui sont à la fois comestibles, de goût agréable, que l'on peut généralement consommer crus et qui conviennent à la préparation de plats sucrés et de **desserts**, par exemple les fraises, pêches, prunes, etc.

À contrario, nombre de fruits botaniques comestibles, tels que la **tomate**, l'**aubergine** ou le **poivron**, se préparent sans sucre et entrent habituellement dans la confection de recettes salées. Ils sont donc considérés en cuisine comme des légumes, et plus particulièrement des légumes-fruits.

Ainsi, une partie de plante peut tout à fait être désignée comme fruit dans un contexte scientifique, même si elle se prépare en cuisine comme un légume.

Dans certains cas, la distinction entre fruit et légume devient délicate, certains fruits pouvant être consommés comme légumes, par exemple dans le cas du melon, fruit couramment consommé en entrée, ou de certains



*La tomate est à la fois un fruit et un légume.*

fruits cuisinés en accompagnement de plats de viande, par exemple le canard à l'orange, et inversement certains légumes, parfois naturellement sucrés, peuvent s'accommoder en dessert, par exemple la patate douce.

La question de savoir si la tomate était un fruit ou un légume a été portée en 1893 devant la Cour suprême des États-Unis. Cette dernière décida à l'unanimité dans l'affaire *Nix / Hedden* que, dans le cadre de la loi de 1883 sur les droits de douane applicables aux produits importés, la tomate devait être assimilée à un légume et taxée comme tel. La Cour reconnut toutefois le caractère de fruit botanique de la tomate.

En revanche, la Commission européenne a décidé d'assimiler à des fruits certains légumes, dont la tomate, la carotte et la patate douce lorsqu'ils entrent dans la composition de confitures, bien que les deux derniers ne soient en rien des fruits botaniques. Il s'agissait en réalité de se conformer à la Directive 2001/113/CE du 20 décembre 2001<sup>[3]</sup>, qui définit la confiture comme un mélange à base de sucre et de fruits, tout en préservant certaines traditions locales de production de confitures à base de légumes. C'est notamment le cas de la *Doce de cenoura*, confiture de carottes portugaise.

## 3 Typologie

### 3.1 Catégories

Selon la partie de la plante qui est consommée et ses caractéristiques, on distingue plusieurs catégories de légumes.

Les légumes secs sont ceux dont on consomme les graines récoltées à maturité. Leur faible teneur en eau, d'environ 12 %, permet de les conserver longtemps à l'abri de l'humidité. Ils sont essentiellement représentés par des légumineuses : fève, haricot, lentille, pois cassé, pois chiche, soja.

Les légumes frais ou légumes verts peuvent être distingués selon l'organe végétal récolté :



Oignons.



Brocoli.

- les légumes-feuilles, dont on consomme les feuilles, parfois seulement le limbe ou le pétiole. Ce sont d'abord les salades (endive, laitue, mâche, romaine, scarole, etc.), souvent accompagnées d'un assaisonnement du fait de leur fadeur naturelle, mais aussi le céleri, le chou, l'épinard, le fenouil, l'oseille, la blette, la rhubarbe, etc. Appartiennent aussi à cette catégorie diverses sortes de légumes tropicaux dénommés brèdes.
- les légumes-tiges, dont on consomme des parties de la tige transformée comme les turions : asperge, pousses de bambous, poireau, la « racine » tubérisée du chou-rave (qui correspond à la base de la tige transformée en organe de réserve), etc.
- les bulbes des Amaryllidacées (souvent aussi utilisés comme condiments) : ail, échalote, oignon, etc.
- les légumes-fleurs dont on consomme les inflorescences ou les fleurs en boutons : chou-fleur, brocoli, câpres, ou bien le réceptacle floral du jeune capitule : artichaut.
- les légumes-racines : betterave, carotte et panais, navet, radis, salsifis, scorsonère, cerfeuil tubéreux, etc.
- les légumes-fruits, consommés en tant que légumes,

mais constituant le fruit, au sens botanique, de la plante : aubergine, avocat, concombre, cornichon, courge, courgette, gombo, melon, olive, pastèque, poivron, piment, tomate, etc. À cette catégorie se rattachent aussi les gousses récoltées avant maturité : petit pois, haricot vert...

- les « fines herbes », utilisées comme condiments : cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier, persil, etc.
- les tubercules, organes issus de la tubérisation de tiges souterraines, se distinguent par leur forte teneur en glucides de réserve (amidon ou inuline) : crosne du Japon, igname, patate douce, pomme de terre, topinambour, etc.

### 3.2 Couleurs



Légumes pour ratatouille au marché d'Apt.



Poivrons.

La couleur verte de nombreux légumes, notamment les légumes-feuilles, est due à la présence d'un pigment vert, la chlorophylle. Celle-ci est affectée par le pH et vire au vert-olive en conditions acides et au vert clair en conditions alcalines. Certains de ces acides sont libérés dans la vapeur pendant la cuisson, particulièrement si c'est une cuisson à couvert.

Les couleurs jaune/orange des fruits et légumes sont dues à la présence de caroténoïdes, qui sont aussi affectés par les procédés de cuisson ou les variations de pH.

La coloration rouge/bleue de certains fruits et légumes (par exemple les mûres sauvages et le chou rouge) est due aux anthocyanes, qui sont sensibles aux variations de pH. Quand celui-ci est neutre, les pigments sont pourpres, rouges quand ils sont acides et bleus quand ils sont basiques. Ces pigments sont très hydrosolubles.

### 3.3 Sélection variétale



*Tomates, fraises et melons de la plaine du Comtat Venaissin.*

Actuellement<sup>[Quand ?]</sup>, environ 15 000 variétés sont inscrites au catalogue européen et sont donc autorisées à la commercialisation en France, près de 2 700 variétés sont inscrites au catalogue français, dont 370 variétés dites « anciennes » auxquelles il faut ajouter près de 280 variétés sur la liste des variétés anciennes pour amateurs et non autorisées à la commercialisation en France. Le nombre de variétés conservées (accessions) dans les réseaux européens est estimé à plus de 100 000, il est inconnu à l'échelle mondiale. Le nombre de variétés anciennes mises en culture chaque année à des fins de conservation est supérieur à 5 000. Le nombre de variétés nouvelles créées et inscrites en moyenne par an est en France de 250 en moyenne et de 1 600 en Europe.

Ces variétés sont créées par une vingtaine d'établissements qui sélectionnent des espèces potagères en France et les variétés anciennes sont maintenues par une quinzaine d'entreprises spécialisées.

La sélection a permis ces dernières années d'apporter de nombreuses « améliorations » telles que :

- la résistance à l'antracnose chez le haricot
- des résistances aux nématodes, aux virus, aux champignons et aux bactéries chez la tomate
- des résistances aux champignons chez les laitues
- la qualité gustative chez le melon
- une diminution de l'amertume chez le concombre et l'endive
- une adaptation à la récolte mécanique chez les mâches

- une meilleure aptitude au transport chez le concombre

De nombreux travaux sont actuellement en cours afin d'améliorer les résistances aux bioagresseurs, la taille, la forme et les couleurs, ainsi que la qualité gustative et nutritionnelle de différentes espèces.

### 3.4 Légumes bénéficiant d'une appellation d'origine

#### 3.4.1 Appellations européennes

Dans l'Union européenne, de nombreuses spécialités légumières sont protégées soit par des appellations d'origine protégées (AOP), soit par des indications géographiques protégées (IGP), soit en tant que spécialités traditionnelles garanties (STG)<sup>[4]</sup>.

#### 3.4.2 Appellations nationales

##### En Suisse

Deux spécialités légumières ont été inscrites au registre des AOC/IGP de la Confédération<sup>[5]</sup> :

- Cardon épineux genevois (AOC)
- Safran de Mund (AOC)

## 4 Production

### 4.1 Culture



*Hortillonnages d'Amiens.*

La production familiale de légumes dans les jardins potagers est traditionnellement importante dans les régions rurales mais a perdu beaucoup d'importance avec la progression de l'urbanisation.

La production professionnelle ou marchande est généralement le fait de producteurs spécialisés, les maraîchers, toutefois certains légumes donnent lieu à une importante production de plein champ dans le cadre de l'agriculture classique. C'est le cas par exemple de la pomme de terre ou des pois.

Longtemps, le maraîchage s'est développé à proximité immédiate des villes et de leur marchés, exploitant les fonds de vallée humides à proximité des agglomérations. On peut citer l'exemple des hortillonnages d'Amiens. Le développement de l'urbanisation et la diminution des coûts de transport ont bien souvent provoqué la migration de cette activité dans des régions, voire des pays, plus adaptées aux différentes cultures, plus spécialisées et à la main d'œuvre « bon marché ». Il y a des milliers de légumes dans le monde.

## 4.2 Commercialisation



Marché de fruits et légumes à Udaipur (Inde).

Les légumes produits entrent soit dans le circuit de distribution pour la consommation en frais, qui passe par différentes étapes et aboutit au commerce de détail, aux étals des marchés ou dans les super et hypermarchés de la grande distribution, soit dans des circuits de transformation industrielle, conserves, surgelés, etc.

En France, le marché d'intérêt national de Rungis, situé dans le sud de la banlieue parisienne, joue un rôle très important dans la distribution des légumes ainsi que d'autres produits alimentaires (fruits, viandes, poissons, fruits de mer).



Légumes dans un marché de Provence à Forcalquier.

Les légumes sont disponibles dans le commerce sous diverses formes, qui tendent à faciliter leur emploi et leur disponibilité tout au long de l'année. On distingue cinq « gammes<sup>[6]</sup> » :

- légumes frais bruts (1<sup>re</sup> gamme) ;
- légumes stérilisés (appertisés) et conservés en boîtes métalliques ou en bocaux (2<sup>e</sup> gamme) ;
- légumes surgelés (3<sup>e</sup> gamme) ;
- légumes frais crus prêts à l'emploi, emballés - épluchés, râpés, etc. (4<sup>e</sup> gamme) ;
- légumes cuits sous vide, stérilisés ou pasteurisés (5<sup>e</sup> gamme).

À partir de la 2<sup>e</sup> gamme, les légumes sont commercialisés avec une DLC (date limite de consommation) ou une DLUO (date limite d'utilisation optimale) obligatoirement inscrite sur l'emballage.

## 4.3 Conservation des légumes

À l'exception des légumes secs, les légumes sont des denrées périssables, pour lesquelles le problème de la conservation s'est posée de longue date.



*Guirlandes d'oignons.*



*Petits pois en bocaux de verre.*

Certains légumes du type tubercules ou bulbes peuvent se conserver assez facilement à l'abri de l'humidité et du froid. C'est le cas de l'oignon, de l'ail et de la pomme de terre. Cette dernière doit en outre être protégée de la lumière pour éviter le développement des germes. Certains tubercules, notamment le topinambour, se conservent toutefois mal une fois déterrés. Les courges et potirons peuvent également se conserver pendant plusieurs mois à l'abri.

Pour d'autres légumes, notamment les légumes racines (betteraves, carottes, navets) ainsi que les poireaux, une conservation temporaire peut se pratiquer par mise en jauge au jardin ou dans un récipient, recouverts d'un substrat, placé dans un endroit frais.

Les procédés de conservation parmi les plus anciens sont la fermentation lactique, qui est à la base de la production de la choucroute, et la conservation dans le vinaigre (cornichons, petits oignons...).

La dessiccation se pratique pour certains légumes, notamment la tomate. Les tomates séchées au soleil et conservées dans l'huile sont une spécialité italienne.

L'appertisation (en bocal ou en boîte de conserve) apparue au XIX<sup>e</sup> siècle s'applique à de nombreux légumes, notamment les haricot vert, flageolets et petit pois. Elle com-

prend une stérilisation en autoclave pendant 15 à 20 minutes à 110-120 °C, nécessaire pour éliminer les germes responsables du botulisme.

La conservation par le froid au réfrigérateur (entre 5 et 10 °C) permet de conserver les légumes durant quelques jours.

La surgélation (conservation à une température inférieure ou égale à -18 °C), plus récente, s'est largement développée en se substituant de plus en plus à l'appertisation.

#### 4.4 Légumes frais et saisons



*Légumes de saison au marché de Velleron*



*Un étal de marché à Singapour.*

La production des légumes est dépendante des conditions climatiques propres à chaque région. Selon la facilité de conservation des différents légumes, leur disponibilité sera plus ou moins étalée, et généralement très brève pour les produits frais, tels les petits pois ou les haricots verts, qui ne supportent pas le stockage même à basse température au-delà d'une semaine.

L'approvisionnement des marchés, en particulier dans la grande distribution est complété par deux types de produits : des légumes forcés dans des tunnels et récoltés en avance sur la saison normale, des légumes importés

cultivés dans des pays offrant des conditions climatiques plus adaptées. En outre, les techniques de conservation modernes (appertisation, surgélation, déshydratation, irradiation) ont permis d'étaler la saison de consommation de nombreux produits. La spécialisation des régions s'explique aussi par la professionnalisation de la production légumière et la recherche d'une plus grande productivité.

## 5 Économie

### 5.1 Légumes les plus cultivés dans le monde

Bien qu'étant un fruit au sens botanique, la tomate est comptabilisée comme un légume par la FAO<sup>[7],[8]</sup>.

### 5.2 Principaux pays producteurs

Cette section est vide, insuffisamment détaillée ou incomplète. *Votre aide est la bienvenue !*

### 5.3 Échanges internationaux

Cette section est vide, insuffisamment détaillée ou incomplète. *Votre aide est la bienvenue !*

## 6 Consommation

### 6.1 Modes de consommation



*Légumes crus prêts à être consommés en Provence*

Les légumes peuvent se consommer crus ou cuits. Ils servent le plus souvent d'accompagnement du plat principal et peuvent être préparés et cuits avec la viande ou séparément. Ils peuvent aussi se consommer en entrée, par exemple les plats de crudités, ou sous la forme de soupes

et potages. Les salades constituent généralement un plat séparé.

La consommation des légumes a longtemps eu un caractère local, les paysans consommant les produits adaptés aux conditions climatiques locales. Avec le développement des moyens de transport, les échanges de légumes se sont fortement développés, à des distances toujours plus grandes. C'est ainsi que le consommateur français peut se voir offrir, hors saison, des haricots verts produits au Kenya et transportés par avion. Les migrations contribuent aussi à populariser des légumes plus ou moins exotiques.

Ils jouent un rôle très important, associés aux céréales et aux fruits, dans les régimes végétariens.

Les légumes sont aussi à la base de jus de légumes.

### 6.2 Valeur nutritive

Article détaillé : Composition nutritionnelle des légumes et dérivés.

Les légumes constituent un apport alimentaire important. Ils apportent dans des proportions variables selon l'espèce, la partie de la plante concernée et les modes de préparation ou de conservation :

- de l'énergie, c'est surtout le cas des féculents (pommes de terre, igname, haricots, pois...) mais la plupart des légumes sont au contraire très peu caloriques. Les légumes frais contiennent en général de 10 à 25 kcal aux 100 g et peuvent de ce fait être consommés à volonté. Ils ne contiennent en effet pratiquement pas de lipides et très peu de protéines et de glucides ;
- beaucoup d'eau (de 90 à 95 % dans les légumes frais), ce qui en fait une des principales sources d'eau de la ration alimentaire ;
- des vitamines, le plus souvent la vitamine C et le carotène, précurseur de la vitamine A, mais aussi chez certains de la vitamine B9 et de la vitamine K ;
- des sels minéraux, principalement du calcium, du potassium et du magnésium ;
- des fibres alimentaires, principalement des fibres insolubles (cellulose et héli-cellulose) ;
- des protéines pour les légumineuses, qui en contiennent environ 25 % (près de 40 % pour le soja) ;
- d'autres micro-nutriments comme les flavonoïdes aux pouvoirs antioxydant.

Toutes ces propriétés font qu'il est recommandable de consommer des légumes tous les jours, sous la forme d'une portion à chaque repas, et sous des formes le plus

variées possible. Pour cette raison, les légumes ont été placés, conjointement avec les fruits frais, sur le second niveau de la pyramide alimentaire.

Dans les pays occidentaux, où l'alimentation est en règle générale trop riche, les diététiciens recommandent d'augmenter la part des légumes dans l'alimentation. Cette part avait sensiblement diminué dans la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle, tandis que celle des protéines animales augmentait fortement. En France, depuis plusieurs années, le ministère de la santé conseille de consommer « au moins cinq fruits et légumes par jour »<sup>[9]</sup>.

Par ailleurs, surtout chez ceux n'ayant pas la coutume de les manger, les légumes peuvent avoir certains aspects moins désirables telles les difficultés digestives dues aux :

- fibres,
- composés soufrés, notamment les Liliacées (ails, oignons, échalotes, poireaux...) et les Brassicacées (choux, choux-fleurs, radis...),
- nitrates, particulièrement certains légumes verts (salades, épinards, bettes...), carottes et betteraves. Rarement et seulement chez les enfants de moins de six mois, et seulement lorsqu'ils sont transformés en nitrates dans certaines conditions particulières.

## 6.3 Santé

### Protection cardiovasculaire

Les légumes et les fruits protègent le cœur et les vaisseaux sanguins. Grâce à leur richesse en antioxydants et en fibres alimentaires, les légumes, comme les fruits, préviennent l'oxydation du cholestérol afin d'empêcher l'apparition de maladies cardio-vasculaires, premières causes de mortalité dans de nombreux pays développés. Selon l'étude scientifique internationale Interheart publiée le 20 octobre 2008, les personnes ayant une alimentation riche en légumes (et en fruits) « ont 30 % de risque en moins de subir une crise cardiaque que celles en consommant pas ou peu<sup>[11]</sup> ».

## 6.4 Toxicité

Comme les aliments issus du règne animal, les légumes peuvent contenir des résidus de pesticides et d'herbicides, particulièrement les salades, haricots, et en général toutes les plantes directement exposées aux traitements phytosanitaires aériens. Celles cultivées en conduite biologique (AB) sont moins exposées.

En France, selon le programme de surveillance mené en 2004 par la DGCCRF, 96,2 % des échantillons fruits et légumes analysés respectent la réglementation, seuls 3,8 % dépassent la LMR (limite maximale de résidus autorisée)<sup>[12]</sup>.

## 6.5 Cuisine



*Légumes crus et leurs sauces.*

Article connexe : Type de coupe.

De nombreux légumes se consomment crus, soit en salades soit en crudités. Certains peuvent se consommer crus ou cuits, la plupart nécessitent une cuisson.

Il existe de multiples modes de cuisson applicables aux légumes : à l'eau, à la vapeur, sautés, rissolés, frits, braisés, grillés, au four...

Les légumes sont parfois consommés entiers, par exemple les pommes de terre en robe des champs. Le plus souvent, ils doivent être épluchés et taillés en morceaux, par exemple en rondelles, en bâtonnets (frites), en dés, en julienne (fines lamelles) ou en brunoise (petits dés). On peut employer à cet effet un couteau ou des ustensiles tels qu'une mandoline ou une moulinette.

Article détaillé : Cuisine de la pomme de terre.

## 7 Histoire

La diversité des légumes disponibles à notre époque est impressionnante, même si la consommation se concentre principalement sur quelques espèces, dans l'ordre : pommes de terre, manioc, patates douces, tomates, choux, oignons...

Si l'on se réfère à l'Europe, certains légumes sont connus et consommés depuis l'Antiquité. Ce sont les fèves, lentilles et pois, les navets, les choux pommés, les oignons, les carottes et le panais bien oublié.

D'autres légumes ont été introduits anciennement, à partir du X<sup>e</sup> siècle, d'Orient : artichauts, épinards, aubergines...

Une vague importante d'introduction a suivi la découverte de l'Amérique (1492) : tomates, haricots, poivrons et piments, courges...

Par la suite, un nombre restreint de nouveaux légumes sont apparus, soit à la suite d'introduction, par exemple le crosne, plante originaire d'Extrême-Orient, soit parce qu'ils ont été « inventés » comme l'endive découverte par





Portrait par Arcimboldo.

un jardinier belge au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle.

## 7.1 Origine

Les principaux légumes cultivés se répartissent ainsi (d'après J.R. Harlan<sup>[13]</sup>) selon les grandes aires d'origine :

- Proche-Orient
  - ail, betterave, carotte, chou, laitue, lentille, navet<sup>[14]</sup>, oignon, persil, poireau, pois, pois chiche, radis,
- Afrique
  - igname (*Dioscorea cayenensis* Lam.), gombo, gourde, niébé,
- Chine septentrionale
  - chou chinois, concombre, courge cireuse, crosne du Japon, gingembre, haricot azuki, navet<sup>[14]</sup>, radis chinois, soja,
- Asie du Sud-Est
  - aubergine, ignames (*Dioscorea alata* Lam.)<sup>[15]</sup>, taro,
- Méso-Amérique (Amérique du Nord / Amérique centrale)

- courges (*Cucurbita pepo*, *C. maxima*, *C. moschata*, *C. ficifolia*)<sup>[16]</sup>, haricot commun, haricot de Lima, maïs, manioc, patate douce,

- Amérique du Sud (Andes)

- courge (*Cucurbita maxima*)<sup>[16]</sup>, haricot commun, haricot de Lima, piment, poivron, pomme de terre, quinoa, tomate, topinambour.

## 7.2 Les légumes oubliés

La diversité des espèces et variétés de légumes consommés s'est fortement réduite au cours du XX<sup>e</sup> siècle avec le développement de nouveaux modes de production et surtout de nouveaux modes de distribution qui ont conduit à ne retenir qu'un nombre restreint de formes standardisées de grande diffusion. Les deux grandes guerres du XX<sup>e</sup> siècle, et leurs périodes de famine, durant lesquelles seuls les légumes les mieux adaptés étaient mangés en quantité, ont également été quasi-fatales à ceux-ci. Le topinambour ou le rutabaga ont ainsi été longtemps considéré comme des légumes de disette<sup>[17]</sup>. L'action de quelques passionnés a permis de remettre au goût du jour des légumes secondaires, connus sous le nom de « légumes oubliés », tels que le crosne du Japon, le panais, le cerfeuil tubéreux. D'autres ont bénéficié d'effets de mode, ainsi certaines espèces de cucurbitacées, le pâtisson, connaissent un certain engouement en Europe depuis le développement de la fête de Halloween importée d'outre-Atlantique dans les années 1990.

Cependant, la biodiversité agricole est préservée par les réseaux de conservation, et en particulier par les sélectionneurs, qui répertorient, caractérisent, évaluent, maintiennent et régénèrent les ressources génétiques indispensables à la création de nouvelles variétés. La filière semence, en améliorant les plantes et en créant de nouvelles variétés, enrichit la biodiversité. Ces variétés, loin d'être « privatisées », sont mises à la disposition de quiconque souhaite continuer le travail d'amélioration.

## 8 Aspects culturels

### 8.1 Les légumes dans le langage courant

Article détaillé : Idiotisme botanique.

- Une « grosse légume », c'est, familièrement, un personnage important.
- Un « légume » se dit d'un malade plongé dans un état végétatif, ou, très péjorativement, d'une personne à mobilité réduite.

Des légumes entrent dans des expressions, le plus souvent péjoratives :

- un « navet » désigne un mauvais film ;
- « être rouge comme une tomate » : désigne le fait d'avoir la peau rouge suite à un coup de soleil, des émotions fortes ou à l'énervement ;
- « c'est la fin des haricots » : expression populaire qui veut dire qu'on est arrivé au bout du bout
- « raconter des salades » : raconter de fausses histoires
- « les carottes sont cuites » : tout est perdu, il n'y a plus aucun espoir
- « ne plus avoir un radis » : être fauché, ne plus avoir d'argent
- « pousser comme une asperge » : grandir vite, en général à l'adolescence, à l'instar des asperges qui peuvent grandir de plusieurs centimètres en une nuit
- « faire le poireau » : rester immobile debout à attendre quelque chose
- « mettre du beurre dans les épinards » : améliorer l'ordinaire, la situation matérielle en général
- « avoir le melon » : avoir la tête qui enfle un peu...
- « avoir la patate » : être en forme
- « patate » : nombreuses significations en argot ou langage populaire, comme dix-mille francs français (ou un million d'anciens francs), également synonyme de pas très malin, ou se prendre un coup de poing, etc.
- « courge » - idem patate, nombreuses déclinaisons de moqueries
- « avoir un petit pois (ou un pois chiche) dans la tête » : faire preuve de déficience intellectuelle ou de manque de réflexion
- « cornichon » : idem patate ou courge...

## 8.2 Curiosités

Les légumes-phénomènes, qui sortent de l'ordinaire soit par leur forme inhabituelle, soit par leur taille, sont souvent l'objet de concours entre jardiniers amateurs.

## 9 Notes, sources et références

- [1] Définition de « légume » par le Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL).
- [2] Michel Pitrat Claude Foury, p. 21.

- [3] Directive 2001/113/CE du Conseil du 20 décembre 2001 relative aux confitures, gelées et marmelades de fruits, ainsi qu'à la crème de marrons, destinées à l'alimentation humaine, Journal officiel des Communautés européennes, 12-01-2002 [PDF].
- [4] *Politique de qualité des produits agricoles de l'Union européenne, Indications géographiques et spécialités traditionnelles*, Europa.eu.
- [5] Registre des appellations d'origine, Office fédéral de l'agriculture (OFAG).
- [6] Catherine Renard, Christian Chervin, *Variations dues à la transformation et la conservation*, in *Les sources de variabilité des qualités nutritionnelles des fruits et légumes*, p. 199, (Les fruits et légumes dans l'alimentation : rapport d'expertise), INRA, novembre 2007 [PDF].
- [7] Source FAO
- [8] Source FAO
- [9] Campagne « Bien manger et bien bouger... c'est possible au quotidien ! », ministère français de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, 2 octobre 2007 consulté le 8 novembre 2008
- [10] Aprifel citée dans *Les légumes et leurs bienfaits*, Jean-Marie Polese, Aedis éditions, (2007) (ISBN 978-2-84259-313-1)
- [11] Étude Interheart 20 octobre 2008 (réalisée sur 16 000 personnes), citée dans *Le Monde*, 23 octobre 2008, page 27.
- [12] Denrées alimentaires, Observatoire des résidus de pesticides (ORP).
- [13] Jack R. Harlan (trad. Jacques Belliard et Brad Fraleigh), *Les plantes cultivées et l'homme*, Paris, Agence de coopération culturelle et technique / Conseil international de la langue française / Presses universitaires de France, 1987 (lire en ligne).
- [14] Possibilité de deux centres de domestication du navet (*Brassica rapa*) dans le bassin méditerranéen et en Chine septentrionale, selon J. R. Harlan, *op. cit.* tableau 1 : Liste des plantes cultivées, p. 88.
- [15] Et autres espèces mineures du genre *Dioscorea*, selon J. R. Harlan, *op. cit.* tableau 1 : Liste des plantes cultivées, p. 91.
- [16] Selon J. R. Harlan, *op. cit.* tableau 1 : Liste des plantes cultivées, p. 100-101.
- [17] <http://www.legoutdesplantes.be/legumes/>

## 10 Voir aussi

### 10.1 Articles connexes

- Liste de légumes
- Légumineuses



- Légumes secs
- Légume primeur
- Consommation des légumes dans la Grèce antique
- Liste des appellations européennes de fruits, légumes et céréales
- Idiotisme botanique

## 10.2 Bibliographie

- Les plantes potagères, description et culture des principaux légumes des climats tempérés, Paris, Vilmorin-Andrieux et Cie, 1891
- Désiré Bois, Phanérogames légumières, histoire, utilisation, culture, Paris, Paul lechevallier, coll. « Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges », 1927
- L. E. Auxilia et P. Odone (dir.), Les légumes, Paris, Grange Batelière, coll. « Alpha documentaires », 1970, 64 p.
- François Couplan, Retrouvez les légumes oubliés, Paris, La Maison rustique - Flammarion, 1986, 215 p. (ISBN 978-2-706-60156-9 et 2-7066-0156-6)
- Collectif, Les légumes, Amsterdam, Time-Life, coll. « Cuisiner mieux », 1991, 8<sup>e</sup> éd., 176 p. (ISBN 978-2-734-40071-4 et 2-7344-0071-5, OCLC 715235297)
- Roger Vergé, Les légumes de mon moulin, Paris, Flammarion, 1992, 256 p. (ISBN 978-2-082-00567-8 et 2-08-200-567-4)
- Jean-Marie Pelt, Des légumes, Paris, Fayard, 1993, 232 p. (ISBN 978-2-213-03034-0 et 2-213-03034-0, LCCN 95120415)
- Daniel Meiller et Paul Vannier, Le grand livre des fruits et légumes - Histoire, culture et usage, Besançon, La Manufacture, 1991, 413 p. (ISBN 978-2-737-70291-4 et 2-7377-0291-7)
- Sue Stickland (trad. Pierre Bertrand), Variétés d'hiver, légumes d'aujourd'hui - Cultivez la diversité dans votre jardin, Mens, Terre vivante, 1998, 190 p. (ISBN 978-2-904-08273-3 et 2-904082-73-5)
- Élisabeth Lemoine, Guide des légumes du monde - Les légumes de nos régions, les variétés exotiques, Paris, Delachaux et Niestlé, coll. « Les compagnons du naturaliste », 1999, 184 p. (ISBN 978-2-603-01137-9 et 2-603-01137-5)

- Victor Renaud, Tous les légumes courants, rares ou méconnus, cultivables sous nos climats, Paris, Ulmer, 2003, 224 p. (ISBN 978-2-841-38206-4 et 2-84138-206-0)
- Michel Pitrat et Claude Foury (coord.), Histoires de légumes, des origines à l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle, Paris, INRA éditions, 2003, 410 p. (ISBN 978-2-738-01066-7 et 2-7380-1066-0)
- Serge Schall, De mémoire de potagers - Petites et grandes histoires des variétés de légumes, Toulouse, Plume de carotte, 2008, 202 p. (ISBN 978-2-915-81025-7 et 2-915810-25-7)
- Évelyne Bloch-Dano (préf. Michel Onfray), La fabuleuse histoire des légumes, Paris, Grasset, 2008, 181 p. (ISBN 2-246-73211-5 et 978-2246732112)

## 10.3 Liens externes

- Liste des variétés de légumes inscrites au catalogue officiel français
- Liste des légumes bénéficiant de labels AOP/IGP de l'Union européenne
- Les fruits et légumes dans l'alimentation - Enjeux et déterminants de la consommation : rapport d'expertise, INRA, 13 novembre 2007
-  Portail de l'alimentation et de la gastronomie
-  Portail des plantes utiles

## 11 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 11.1 Texte

- Légume** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gume?oldid=115521287> *Contributeurs* : Med, Yendred, Orthogaffe, Jeffdelonge, Céréales Killer, HasharBot, Abrahami, Jusjih, FoeNyx, Sebjarod, Michel BUZE, Instant virtuel, Spedona, Aroche, Dujo, MedBot, Berurix, Phe-bot, Vev, JB, Ollamh, Markadet, Escaladix, HaguardDuNord, Chris a liege, Nicnac25, PieRRoMaN, Pixeltoo, Nicolas Ray, Labé, Koko90, Mirgolth, Maximini1010, DocteurCosmos, Séb, Wart Dark, Kernitou, Stéphane33, Zetud, Romanc19s, David Berardan, ArséniureDeGallium, Inisheer, Arnaud.Serander, Farren, RobotQuistnix, FlaBot, Zyzomys, Tavernier, LeonardoRob0t, Eskimbot, Tescka, Morhelluin, Litlok, Alphabeta, Marcv7, Mathieuvérnin, Jean VELFOUR, EdoChris, Boretti, Pautard, Esprit Fugace, Bjankuloski06fr, Delhovlyn, Japonica, Guérin Nicolas, Arn, Alef Burzmali, Rhadamante, Thijs !bot, SylvainTerrien, Jarfe, Salix, Escarbot, Jarih, RoboServien, Creasy, Tsatouin, Arnaud 25, Le Pied-bot, Dauphiné, JAnDbot, BOT-Superzerocool, Mikis, IAlex, Lfousse, Sebleouf, Opaladu, Erabot, AdQ Bot, Numbo3, VonTasha, McSly, PimpBot, Salebot, Levochik, Samsa, Manu55, Arouet, AlnoktaBOT, Idioma-bot, TXiKiBoT, VolkovBot, Berichard, AmaraBot, Chicobot, Fluti, Evpok, A455bcd9, Herve1729, AlleborgoBot, Imademo, BotMultichill, SieBot, Bagger le hamster fou, Chacal65, JLM, Noumaios3001, Félix Tanguay, Alecs.bot, Vlaam, Dhatier, Laludivine, VsBot, Dianceth, Tallard, ToePeu.bot, Alphos, Restefond, Paul Guignard, Égoïté, ZiziBot, Dominiko, Rinaku, Superjuju10, JPS68, HerculeBot, WikiCleanerBot, ZetudBot, MicroCitron, Arroser, NjardarBot, Tanhabot, CUSENZA Mario, CarsracBot, Luckas-bot, Totodu74, Lacivelle, Vyk, Jotterbot, GrouchoBot, Archimèa, Copleft, Azurfrog, Xqbot, Citron, GhalyBot, Alex-F, AnneJea, LairepoNite, Coyote du 57, Lomita, MondalorBot, RedBot, Eco-blog, LBALG, Chimel31, GrrrrBot, Bobodu63, Toto Azéro, Frakir, EmausBot, HRoestBot, ZéroBot, ChuispastonBot, MerllwBot, Utilisateur disparu, Larrystourne, OrlodrimBot, Le pro du 94 ), Rene1596, Antoine Delarue, Peppy Hare, Elvin Lazo, Skymorpher, Orezybedivid, Editions Quae, Reychstan, Altmine, Addbot, AméliorationsModestes, Freshgod, Myriam91220, Yaya nina et Anonyme : 114

### 11.2 Images

- Fichier:13-08-06-abu-dhabi-marina-mall-57.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9b/13-08-06-abu-dhabi-marina-mall-57.jpg> *Licence* : CC BY 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : © Ralf Roletschek - Fahrradtechnik und Fotografie
- Fichier:Arcimboldo\_Vegetables.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Arcimboldo\\_Vegetables.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/49/Arcimboldo_Vegetables.jpg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : mechanical reproduction of 2D image *Artiste d'origine* : Giuseppe Arcimboldo
- Fichier:Bright\_red\_tomato\_and\_cross\_section02.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Bright\\_red\\_tomato\\_and\\_cross\\_section02.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Bright_red_tomato_and_cross_section02.jpg) *Licence* : GFDL 1.2 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : fir0002 | flagstafffotos.com.au
- Fichier:Broccoli2.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/58/Broccoli2.jpg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- Fichier:Cebolas.JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Cebolas.JPG> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Grela
- Fichier:Chiles\_in\_Tenancingo\_Market.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/52/Chiles\\_in\\_Tenancingo\\_Market.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/52/Chiles_in_Tenancingo_Market.jpg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Tomascastelazo
- Fichier:Crudités\_en\_Provence.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b1/Crudité%C3%A9s\\_en\\_Provence.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b1/Crudité%C3%A9s_en_Provence.jpg) *Licence* : CC BY 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/instantane/29504365/in/set-662327> *Artiste d'origine* : bendukt
- Fichier:Diagramme\_légumes-fruits.png** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Diagramme\\_1%C3%A9gumes-fruits.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Diagramme_1%C3%A9gumes-fruits.png) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : travail personnel (own work) d'après en:Image:Fruitnveg.png *Artiste d'origine* : Spedona
- Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- Fichier:Foodlogo2.svg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Foodlogo2.svg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Original *Artiste d'origine* : Seahen
- Fichier:Fraises\_et\_melons\_du\_Comtat\_Venaissin.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Fraises\\_et\\_melons\\_du\\_Comtat\\_Venaissin.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Fraises_et_melons_du_Comtat_Venaissin.jpg) *Licence* : CC BY-SA 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/quinnanya/1811206614/> *Artiste d'origine* : quinn.anya
- Fichier:Hortillonnages\_d'Amiens.JPG** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/62/Hortillonnages\\_d%27Amiens.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/62/Hortillonnages_d%27Amiens.JPG) *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Claude Shoshany
- Fichier:Little\_India\_market\_vegetables\_Singapore.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Little\\_India\\_market\\_vegetables\\_Singapore.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Little_India_market_vegetables_Singapore.jpg) *Licence* : CC BY-SA 2.0 *Contributeurs* : Flickr *Artiste d'origine* : pratts
- Fichier:Low-carb.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/75/Low-carb.jpg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel <http://www.facebook.com/veg.diet> *Artiste d'origine* : Telloxi
- Fichier:Légumes\_au\_marché\_de\_Forcailquier.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/L%C3%A9gumes\\_au\\_march%C3%A9\\_de\\_Forcailquier.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/L%C3%A9gumes_au_march%C3%A9_de_Forcailquier.jpg) *Licence* : CC BY 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/alpesdehauteprovence-tourisme/5803017413/> *Artiste d'origine* : Alpes de Haute Provence
- Fichier:Légumes\_pour\_ratatouille\_au\_marché\_d'Apt.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/86/L%C3%A9gumes\\_pour\\_ratatouille\\_au\\_march%C3%A9\\_d%27Apt.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/86/L%C3%A9gumes_pour_ratatouille_au_march%C3%A9_d%27Apt.jpg) *Licence* : CC BY-SA 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/sackton/5426717079/> *Artiste d'origine* : timsackton (on vacation)
- Fichier:Marché\_à\_Udaipur\_-\_Inde.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/March%C3%A9\\_%C3%A0\\_Udaipur\\_-\\_Inde.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/March%C3%A9_%C3%A0_Udaipur_-_Inde.jpg) *Licence* : CC BY-SA 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/dwabyick/2342441312/> *Artiste d'origine* : dizznan

- **Fichier:Pois\_en\_bocaux.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7d/Pois\\_en\\_bocaux.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7d/Pois_en_bocaux.jpg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Spedona
- **Fichier:Sunflowers.JPG** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Sunflowers.JPG> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Trojanbackoncommons
- **Fichier:Vegetable\_garden\_detail.jpg** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c7/Vegetable\\_garden\\_detail.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c7/Vegetable_garden_detail.jpg) *Licence* : CC BY 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/southernfoodwaysalliance/2593250285/> *Artiste d'origine* : southernfoodwaysalliance]
- **Fichier:Veggies.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/31/Veggies.jpg> *Licence* : CC BY 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/calliope/4206360542> *Artiste d'origine* : <http://www.flickr.com/photos/calliope>
- **Fichier:Velleron\_stand\_de\_légumes.JPG** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/81/Velleron\\_stand\\_de\\_1%C3%A9gumes.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/81/Velleron_stand_de_1%C3%A9gumes.JPG) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : JPS68
- **Fichier:Yellowonion-edit1.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fe/Yellowonion-edit1.jpg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Transféré de en.wikipedia à Commons. *Artiste d'origine* : Andrew c sur Wikipedia anglais

## 11.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0