

LUPIN BLANC (*Lupinus albus*) - LUPIN JAUNE (*Lupinus luteus*)

DESCRIPTION ET ORIGINE

Le lupin fait partie de la famille des fabacées. C'est une plante fourragère et ornementale aux fleurs en grappes qui peut mesurer de 80 cm à 1.50 m. Il en existe plusieurs espèces, celles qui nous intéressent, sont le lupin blanc et le lupin jaune.

Le lupin blanc (*Lupinus albus*) est cultivé dans les pays méditerranéens. En France, c'est, de très loin, l'espèce la plus cultivée, car elle est la plus adaptée aux terrains. Ses fleurs sont blanches ou bleutées, ses graines sont aplaties, rondes et de couleur crème. Les folioles de ses feuilles sont velues dessous, glabres dessus et ses tiges sont couvertes de poils.

Le lupin jaune (*Lupinus luteus*) est cultivé en Europe centrale (Allemagne). Ses fleurs sont jaunes et odorantes, ses feuilles sont entièrement velues.

Les autres espèces sont le lupin bleu (*Lupinus angustifolius*), largement cultivé en Australie, le lupin changeant (*Lupinus mutabilis*), cultivé en Amérique du Sud et le lupin des jardins (*Lupinus polyphillus*) qui est une plante ornementale.



VALEUR NUTRITIVE

Valeurs nutritives approximatives :

Glucides (hydrates de carbone) 40%

Protéines 35%

Lipides 10%

Fibres 10%

Sels minéraux 5%

Il est très riche en minéraux tels que le phosphore, le calcium et en acides aminés comme la lysine, la

thréonine, l'isoleucine, la leucine, la phénylalanine, la tryptophane et la valine.

CUISSON ET PREPARATION

Temps de trempage : 48 heures ou plus. Le trempage est absolument indispensable car la graine va gonfler de 300 %.

Temps de cuisson : 20 à 45 minutes selon que l'on veuille une graine dure pour l'eschage ou tendre pour l'amorçage. L'idéal est de laisser le tout refroidir dans l'eau de cuisson.

Un peu de sel dans l'eau avant la cuisson retarde sa dégradation sans en altérer ses propriétés.

PERIODE

Très efficace de la fin du printemps à l'été.

ESCHAGE



La graine de lupin se fixe par son centre sur un cheveu avec un hameçon allant du n°2 à n°6 selon le nombre sur l'hameçon.

On peut également l'utiliser en montage tricheur (une bouillette ou une graine), en sandwich (demi bouillette, lupin et demi bouillette) ou en montage flottant ou décollé (lupin avec une rondelle de mousse).

AMORCAGE

Il est possible de faire cuire une partie des grains plus longtemps pour les réduire en purée et les inclure dans une amorce.

La décomposition du lupin par fermentation est très lente et si l'on a eu la main trop lourde lors d'un

amorçage, le coup n'est pas pour autant pourri ou pestilentiel.

Il est très difficile de pratiquer un amorçage précis car après l'avoir propulsé avec une fronde car il se met à planer.

REMARQUE

• Le pouvoir gonflant d'un lupin étant très important (300%), l'eau va constituer les deux tiers de la graine

après trempage Donc il est très facilement aromatisable et il se colore très facilement ;

• Son utilisation est très avantageuse dans un plan d'eau infesté de poissons chats qui n'apprécient

apparemment pas trop cette graine ;

• On peut rajouter du sucre dans l'eau de cuisson pour enlever son amertume. Après quelques jours de trempage, un liquide très gluant va se former, qui semble être apprécié par les carpes.