

Le légume du mois de juin : le petit pois

Alimentation



L'origine du petit pois

Le **petit pois**, aussi appelé **pois potager** ou **pois de jardins**, était déjà présent il y a 10 000 ans en Iran, Palestine, en Grèce ou encore en Suisse. Il était alors consommé sec et concassé avant de le cuire. C'est au XVII^e siècle qu'on le retrouve en France sous forme fraîche. Louis XVI adorait tellement les petits pois qu'il demanda à son jardinier de les cultiver sous serre à Versailles.

Le petit pois est entré dans l'histoire grâce à sa contribution aux **progrès de la génétique**. En effet, un moine autrichien nommé Mendel a établi les premières lois de la génétique en réalisant des croisements dans son potager.

Quelle variété de pois à cultiver ?

Les petits pois sont les graines présentes dans les cosses du pois. Lorsque ces dernières sont récoltées dans les gousses **avant leur maturité**, ce sont **des petits pois**. Lorsqu'elles sont **récoltées à maturité**, elles sont appelées, **pois cassés**.

Il existe **trois grands types de pois** : le **pois à grains ronds**, le **pois à grains ridé** et le **pois gourmand**.

Les pois à grains ronds sont lisses et ont une chair un peu farineuse. **Les petits pois ridés** sont eux plus goûteux et plus gros. De plus, malgré le fait qu'ils s'adaptent mal au froid, ils résistent bien à la chaleur. Enfin, **les pois gourmands**, aussi appelés **mange-tout**. Contrairement aux autres familles de pois à écosser, ce ne sont pas les graines qui se consomment, mais la cosse en entier.

Ces trois grands types de pois se déclinent eux-mêmes en **trois variétés**. **Les variétés naines** dont le pied pousse de 30 cm à 50 cm. **Les variétés demi-naines** poussent jusqu'à 1 mètre de hauteur. **Les variétés à rames**, elles, poussent jusqu'à 2 mètres de hauteur. De la saveur désirée et de l'espace dans votre potager, dépendra votre choix de familles et de variétés de pois.

La récolte des pois s'échelonne **de mars à juillet**, selon la variété. Elle peut se faire sur 2 à 3 semaines, car les gousses ne mûrissent pas toute au même moment. Les pois à écosser se récoltent lorsque la cosse s'est endurcie et est bien verte. Les mange-tout se récoltent dès que les grains ont commencé à se former. Si vous souhaitez obtenir des pois cassés, attendez que les gousses sèchent.



Le saviez-vous?

Dans votre potager, les petits pois poussent facilement en compagnie de carottes, de pommes de terre ou de navets. Cependant, il n'apprécie guère la présence d'ail ou d'oignon à proximité.

Les bienfaits du petit pois

Le petit pois : une source de fibres et de protéines

La composition nutritionnelle du petit pois ne ressemble ni à celle d'un légume vert ni à celle d'une légumineuse.

Le petit pois est près de 3 fois plus riche en protéines que les autres légumes. Il en contient 5,8gr/100gr une fois cuit. Sa composition riche en fibre favorise la digestion, le contrôle du diabète et a une action positive sur le cholestérol sanguin.

Le petit pois : un cocktail de vitamine

Le petit pois regorge **d'une grande variété de vitamines**. Il est composé de vitamine K, E, A mais surtout de vitamines B et C. Cuit, **il contient 2 à 4 fois plus de vitamines B9 que les autres végétaux** (65,6gr/100gr). La vitamine B9 aide au renouvellement cellulaire. Crû, il contient 41,5gr/100gr de vitamine C, ce qui en fait un allié de taille pour le système immunitaire. Associez-le avec de la carotte riche en vitamine A et vous obtiendrez un véritable cocktail de vitamines !

Le petit pois : riche en minéraux et oligo-éléments

Le petit pois est très riche en minéraux majeurs tels que le potassium, le magnésium, le sodium ou le calcium. Les minéraux majeurs sont ceux présents en quantité importante dans l'organisme. Ces minéraux sont essentiels et participent à de nombreuses réactions chimiques et physiologiques. Le fonctionnement du système hormonal, la minéralisation osseuse ou la transmission de l'influx nerveux en font partie.

Le petit pois est aussi riche en oligo-éléments tels que le fer, le cuivre ou encore le zinc. Ces oligo-éléments sont en quantité infime dans le corps. Ils sont essentiels et un excès ou une carence peuvent entraîner de graves troubles.

La composition du petit pois

Composition du petit pois cuit	
	Teneur moyenne
Energie (kcal/100gr)	80,3
Protéines (g/100gr)	6,38
Glucides (g/100gr)	9,93
Lipides (g/100gr)	0,6
Eau (g/100gr)	77,4
Fibres alimentaires (g/100gr)	4,80
magnésium (mg/100gr)	29,0
Calcium (mg/100gr)	38,0
Potassium (mg/100gr)	190
Sodium (µg/100 g))	9,0
Vitamine B9 (mg/100gr)	150
Vitamine C (mg/100gr)	18

Source : Ciquel

Une recette rapide et facile à base de petit pois



TARTINADE DE PETIT POIS

Pour un apéritif original

PARTS : 8

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGREDIENTS

- 200 g de petits pois écosés
- 200 g de fromage frais
- 1 citron vert
- 1 c/s d'huile d'olive
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

- Prélever le zeste du citron, presser le jus.
- Faire cuire les petits pois 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. laissez refroidir
- Dans un saladier, écraser les petits pois à la fourchette. Incorporer le fromage frais, les zestes et le jus de citron. Saler, poivrer. Arroser d'huile d'olive.
- Disposer le mélange dans des verrines et maintenir au frais 1 heure avant de servir la tartinaade aux petits pois.

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d'Au rendez-vous des Normands