

ZOOM SUR

le pois chiche

UN PEU D'HISTOIRE

Originaire de Turquie et du Proche-Orient, il est apparu un peu plus tardivement que la lentille, vers 5 000 ans avant JC.

Il s'est ensuite disséminé vers le sud de l'Europe, le nord de l'Afrique, l'Asie puis, plus tardivement, dans le reste du monde, avec des productions importantes aujourd'hui au Mexique et en Australie.

Les principaux pays producteurs de pois chiches sont l'Inde, l'Australie, la Turquie, la Birmanie, l'Éthiopie, l'Iran, le Pakistan, le Mexique et le Canada. En France, sa culture est relativement minoritaire.

LES POIS CHICHES, QUELLE FAMILLE

Les pois chiches sont des légumes secs (ou légumineuses) appartenant à la famille des Fabaceae, tout comme les haricots secs, les lentilles, ou les pois cassés.

Ce sont des plantes dont le fruit est contenu dans une gousse

Semgest - Mai 2021

LA CULTURE DU POIS CHICHE

- Il a une préférence pour le climat méditerranéen. Dans son bassin d'origine (Proche et Moyen-Orient) et dans toutes les régions tropicales, c'est une culture d'hiver semée à l'automne
- De nos jours, le pois chiche est une plante annuelle, qui apprécie un sol sablonneux, profond, sec et neutre (pH=7), ainsi qu'une exposition ensoleillée.
- Le pois chiche est disponible sous forme sèche, en boîte ou sous forme de farine, ce qui rend sa consommation annuelle. Sa récolte se fait en été, entre les mois de juillet et septembre.

SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

Les différentes variétés de pois chiches se caractérisent par leur forme irrégulière (ronde ou bosselée) et leur couleur crème. Il se distinguent toutefois par leur teinte variant du jaune à noir en passant par le vert, le rouge et le brun. Certaines variétés sont un peu plus pâteuses, d'autres ont un petit goût de noisette. On compte plus de 20 000 variétés de pois chiches dans le monde, qui se divisent en trois grands types de graines, Desi et kabuli, et un moins fréquent, le type gulabi.

Le type Desi : Il se caractérise par des graines assez petites, ridées, de couleur brun plus ou moins foncé. Surtout consommé en Asie, ce type de pois chiche représente 85% de la production indienne.

Le type Kabuli : Ses graines sont moyennes voir assez grandes, jusqu'à deux fois la taille d'un pois, moins ridées que le type Desi, de couleur blanc-crème. Ce type est cultivé surtout dans le bassin méditerranéen.

Le type Gulabi : Il est généralement de couleur blanc-crème, comme le Kabuli, mais plus petit, presque lisse. Le bec typique du pois chiche est très réduit, ce qui, une fois décortiqué, le fait ressembler à un pois jaune.

NUTRITION ET CONSOMMATION

Le pois chiche est riche en protéines végétales et en amidon (glucide complexe), en vitamine et en minéraux (fer, phosphore, magnésium, cuivre, manganèse). Il est aussi pauvre en graisse et sans cholestérol, il s'agit d'un des légumes secs les plus intéressants sur le plan nutritif.

Source de vitamine B9 (ou folates), il participe au renouvellement cellulaire et est très intéressant pour les femmes enceintes et le développement du fœtus, chez les enfant en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes.

Le pois chiche est également une excellente source de fibres qui permettent la régulation du transit intestinal et ont un effet de satiété sur le corps.

La graine de pois chiche est consommée sous des formes très diverses à travers le monde : soit cueillie avant maturité, en gousse ou écoscée, comme le petit pois et le pois mangetout, soit à maturité en graine sèche.

La graine sèche peut être utilisée entière, dans le couscous, en soupe ou en plat principal, mais aussi en graine décortiquée cassée, en dhal ou en purée, ou encore en farine.

Sec, il doit être préalablement trempé 12h dans l'eau froide avant cuisson. Il faut jeter l'eau de trempage car elle contient des éléments qui peuvent être responsable de flatulences.

Le trempage est obligatoire ! Il a 3 fonctions indispensable : il fait gonfler les grains, les rend plus digestes et permet de les cuire plus vite.

Si il s'agit de pois chiche en boîte , il faut les rincer avant l'utilisation.

Semgest - Mai 2021

13,3 g
de fibres

5,36 mg
de fer

Pour 100 g

47,5 g
de glucides

DONT

6,5 g
de sucres

20,5 g
de
protéines

Vitamine B9

369
µg*

*Micro grammes

