



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LES POIS

1 En général

► **Les pois** comptent parmi les plus anciennes plantes cultivées au monde et étaient déjà connus à l'âge de pierre. Lorsque l'on parle de pois, on pense tout de suite aux petits pois verts frais, mais ce sont avant tout les pois matures et secs, que l'on utilise pour la traditionnelle soupe aux pois, que l'on considère comme source de protéines.



2 Le saviez-vous?

► Seuls **les pois** secs sont classés parmi les aliments farineux et les aliments protéiques. Il s'agit de pois qui mûrissent dans leur cosse. Les pois de jardin et les pois mange-tout frais sont considérés comme des légumes. Ils sont récoltés à un stade de maturité plus précoce.

► Il existe environ 250 variétés différentes de pois, qui se distinguent par leur couleur, leur forme, leur taille et leur croissance. Parmi les pois secs, on trouve par exemple les pois chiches ainsi que les pois jaunes ou verts. Ces deux derniers peuvent être entiers ou décortiqués, c'est à dire qu'ils sont débarrassés de leur enveloppe. On les appelle alors parfois pois cassés.

► **Les protéines de pois** sont de plus en plus souvent utilisées pour la production d'alternatives végétales à la viande. Si ces substituts de viande sont riches en sucres, en graisse ou en sel, ce qui peut être contrôlé en lisant l'étiquetage, il est préférable de ne les consommer qu'occasionnellement.

► **La farine de pois chiche** est une farine riche en protéines et sans gluten, qui peut servir d'alternative à la farine de blé dans la cuisine de tous les jours. Elle n'est que partiellement adaptée à la confection de pains. La farine de pois chiches est parfois appelée farine de gram.

3 Préparation

► **Les soupes aux pois**, avec du temps, se cuisinent presque toutes seules: par exemple avec des oignons revenus, du romarin frais et un bouillon. Dès que les petits pois sont tendres, réduisez-les en purée... Et voilà!

► **Les pois chiches** sont plus fermes que les autres pois et peuvent être utilisés de différentes manières, comme les haricots: houmous, curry, tajine, falafels, par exemple.

► **La farine de pois chiches** est utilisée traditionnellement pour la réalisation de galettes comme la farinata en Italie ou la Socca sur la Côte d'Azur.

► Houmous & Co: **les purées de pois ou de pois chiches** peuvent être congelées sans problème. Elles peuvent ainsi être conservées et servir de base pour une sauce dip ou pour une soupe rapidement préparée.

► **Les pois chiches** peuvent aussi remplacer les chips à l'apéritif. Pour cela, il suffit de prendre des pois chiches déjà cuits et de les griller au four avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et de les assaisonner à sa convenance. Bien sécher les pois chiches avant de les mélanger à l'huile et ne pas les serrer trop dans le four!



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES DE DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE POIS

