



< retour

Fruits et légumes

Pois gourmands



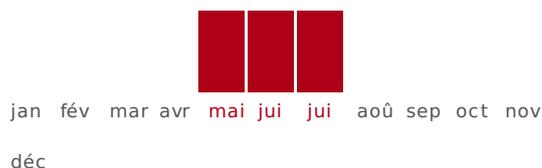
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Asie centrale, Europe

Famille : Légumineuses

Poids moyen : 3.4g

Le pois gourmand représente la gousse entière que l'on n'a pas écosé pour recueillir les petits pois. C'est une gousse plate qui se consomme aux prémices de la formation des grains. On l'appelle également le mange-tout.

Une façon intéressante de les braiser consiste à les déposer entre deux couches de feuilles

de laitue non essorées.

VARIÉTÉS

Les pois mange-tout ou pois gourmands (var. saccharatum et macrocarpon) se distinguent par le fait que leurs gousses sucrées et croquantes sont comestibles. Seules les gousses qui sont aplaties sont bonnes à manger; si elles sont bombées, elles sont alors devenues fibreuses et immangeables. En fait, on devrait à peine percevoir les pois à l'intérieur de la cosse.

Ce n'est pas le cas des pois sugar-snap, variété relativement nouvelle, car les gousses demeurent savoureuses même lorsque les petits pois sont bien formés.

COMMENT CHOISIR ?

Les pois mange-tout sont principalement commercialisés à l'état frais. Choisir des pois pas trop gros aux gousses fermes, croquantes et intactes, d'un beau vert brillant. Éviter les gousses molles, plissées, jaunies ou tachées.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pois mange-tout et les petits pois très jeunes et très frais peuvent être mangés crus; la cuisson les rend cependant plus sucrés. Les pois mange-tout sont excellents crus ou cuits; ils s'utilisent comme le haricot, qu'ils peuvent remplacer dans la plupart des recettes. Crus, ils s'incorporent aux salades et hors-d'œuvre. Cuits, ils s'apprêtent comme les pois frais, mais ils sont surtout excellents dans les préparations à la chinoise.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson des pois devrait être très brève afin de minimiser la perte de couleur et de saveur. Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson des petits pois frais à l'eau, selon leur taille. On peut aussi cuire les petits pois à la vapeur ou les braiser.

Les pois mange-tout peuvent être cuits et apprêtés comme les haricots verts; prévoir de 6 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Ils deviendront pâteux s'ils sont trop cuits.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Réfrigérer les petits pois frais le plus vite possible pour retarder la transformation des glucides en amidon. Les placer dans un récipient non hermétique ou dans un sac perforé, ils se conserveront 4 à 5 jours.

Les petits pois et les pois mange-tout supportent très bien la congélation, après un blanchiment de 1 ou 2 min, selon leur taille.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pois mange-tout cuits sont une excellente source de vitamine C, une bonne source de potassium et ils contiennent du fer, de l'acide folique, du magnésium, de la thiamine, de l'acide pantothénique, de la vitamine B6 et du phosphore.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
42 kcal	2,80 g	7,55 g	0,20 g	24,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
43,00 mg	4,00 mg	0,04 g	53,00 mg	4,00 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,77 g	0,08 mg	0,27 mg	2,08 mg	0,24 mg
vitamin B1				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le pois est originaire d'Asie centrale et d'Europe et est connu des Chinois depuis plus de 4 000 ans. Il était également très apprécié des Grecs, des Romains et des Égyptiens de l'Antiquité. Il fut introduit en Amérique au XIXe siècle. Longtemps les pois n'étaient consommés que sous forme de purée obtenue à partir des pois séchés, aliment qui constitua la base alimentaire de nombreux peuples. Il semblerait que les Chinois furent les premiers à consommer la cosse et les grains comme légume. En Europe, le pois vert n'apparaît au menu qu'au XVIe siècle, popularisé par la royauté française. Le pois fut le premier légume à faire l'objet de croisements. À la fin du XIXe siècle, plusieurs transformations avaient été apportées au pois, notamment celles du moine autrichien Mendel, qui a contribué ainsi à développer la génétique, soit la science de la transmission

Penne au coulis de poivron rouge et copeaux de parmesan [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Salade de pois gourmands et pancakes aux herbes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Noix de saint-jacques, légumes de printemps et citron [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Blanquette de saumon [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Bar grillé, émincé de pois gourmand, chipiron et chorizo [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Noix de saint-jacques aux pois gourmands et jus de pomme verte [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Filets de rouget au pois gourmands, pamplemousse et wasabi [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Pois gourmands sautés au wok [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15293>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15293>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/penne-au-coulis-de-poivron-rouge-et-copeaux-de-parmesan>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pois-gourmands-et-pancakes-aux-herbes>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-legumes-de-printemps-et-citron>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/blanquette-de-saumon>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/bar-grille-emince-de-pois-gourmand-chipiron-et-chorizo>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-aux-pois-gourmands-et-jus-de-pomme-verte>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rouget-au-pois-gourmands-pamplemousse-et-wasabi>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/pois-gourmands-sautes-au-wok>