< retour

Fruits et légumes

Petits pois

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

Le pois pousse sur une plante buissonnante ou grimpante qui peut atteindre entre 30 cm et 1,5 m de haut. Il préfère les climats frais; on peut donc le semer tôt au printemps. Les gousses vertes et lisses sont droites ou légèrement incurvées, bombées ou aplaties.

Elles mesurent de 4 à 15 cm de long et abritent entre 2 et 10 graines de taille variable, de

forme arrondie mais parfois légèrement carrée. Habituellement vertes, ces graines peuvent être grisâtres, blanchâtres ou brunâtres. Fraîches, on les nomme «petits pois» alors que séchées on les nomme «pois secs». Ces derniers sont jaunes ou verts et sont vendus entiers ou fendus; on les nomme alors pois cassés.

Une façon intéressante de les braiser consiste à les déposer entre deux couches de feuilles de laitue non essorées.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 1 000 variétés de pois, comprenant les pois lisses, les pois ridés et les pois mange-tout (nommés surtout «pois gourmands» en Europe). Les plus importants pays producteurs de pois secs sont la Russie, la France, la Chine et le Danemark, tandis que les pays producteurs de pois frais sont les États-Unis, la Grande-Bretagne, la Chine, la Hongrie et l'Inde.

Pois lisses : Ils sont plus farineux que les pois ridés; ce sont ceux qu'utilise l'industrie de la congélation.

Pois ridés : Les pois ridés sont plus sucrés; on les destine surtout à la mise en conserve.

Pois mange-tout : 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.

Pois sugar-snap : Variété relativement nouvelle, car les gousses demeurent savoureuses même lorsque les petits pois sont bien formés.

Garden peas : Les Garden peas sont des gros pois au goût sucré et à la texture fondante.

COMMENT CHOISIR ?

Les petits pois frais deviennent rapidement farineux et perdent de leur saveur sucrée car leurs glucides se transforment en amidon s'ils sont cueillis trop tard; ils doivent être cueillis au bon moment, lorsqu'ils sont ni trop gros ni trop petits. Pour obtenir les pois secs, on laisse les pois dans le champ jusqu'à ce qu'ils parviennent à complète maturité, ils sont ensuite cueillis puis séchés. À l'état frais, les pois verts sont plutôt rares sur le marché et sont assez coûteux. Choisir des gousses lisses, bien pleines de pois pas trop gros mais lustrés et de couleur vert brillant. La plus grande partie de la récolte est congelée ou mise en conserve. 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 verts frais peuvent être cuits à l'eau bouillante ou au beurre accompagnés de carottes ou de pointes d'asperges. Ils accompagnent très bien la viande et la volaille. On peut les transformer en soupes et potages. Froids, ils s'intègrent très bien à une salade composée; ils font partie de la macédoine et des préparations à la jardinière. Les pois verts surgelés s'utilisent de la même façon que les pois verts frais.

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.

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 verts cuits sont une bonne source d'acide folique, de potassium, de thiamine et de magnésium; ils contiennent de la vitamine C, du zinc, de la vitamine B6, de la niacine, du fer et du phosphore.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
70 kcal	5,18 g	8,27 g	0,56 g	31,60 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
33,50 mg	167,00 mg	0,04 g	96,00 mg	3,86 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse

6,00 g	0,18 mg	0,83 mg	1,19 mg	0,40 mg
vitamin B1				
0,13 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée annuelle, le pois de jardin serait un dérivé du pois des champs résultant de centaines d'années de culture et de sélection en vue d'obtenir certaines caractéristiques. 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 xix e 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 des caractères héréditaires.

Velouté de petits pois et rillettes de saumon aux herbes [3]

En savoir plus [3]

Gigot d'agneau, petits pois, cresson et huîtres [4]

En savoir plus [4]

Pigeons aux pois [5]

En savoir plus [5]

Petits pois au pamplemousse et menthe fraîche [6]

En savoir plus [6]

Velouté de petits pois à la menthe fraîche et chèvre frais [7]

En savoir plus [7]

Gelée de petits pois [8]

En savoir plus [8]

Velouté de petits pois [9]

En savoir plus [9]

Frites de petits pois et marjolaine [10]

En savoir plus [10]

Verrines de purée de petits pois et gelée de tomate à l'agar-agar [11]

En savoir plus [11]

Oeuf mollet en chapelure et purée de petits pois [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] → [13]
dernier » [15]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15580

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15580

[3] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois-et-rillettes-de-saumon-aux-herbes

[4] https://www.qooq.com/recipes/gigot-dagneau-petits-pois-cresson-et-huitres

[5] https://www.qooq.com/recipes/pigeons-aux-pois

[6] https://www.qooq.com/recipes/petits-pois-au-pamplemousse-et-menthe-fraiche

[7] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois-la-menthe-fraiche-et-chevre-frais
[8] https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-petits-pois
[9] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois
[10] https://www.qooq.com/recipes/frites-de-petits-pois-et-marjolaine
[11] https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-puree-de-petits-pois-et-gelee-de-tomate-lagar-agar
[12] https://www.qooq.com/recipes/oeuf-mollet-en-chapelure-et-puree-de-petits-pois
[13] https://www.qooq.com/ingredients/petits-pois?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/petits-pois?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/petits-pois?page=3