< retour

Fruits et légumes

Pois chiches en conserve

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Gousses et Graines (Haricots verts...)

Le pois chiche pousse sur une plante d'aspect buissonnant qui peut atteindre de 20 cm à 1 m de haut et qui croît sous les climats chauds et secs. Aujourd'hui, le pois chiche est cultivé principalement en Inde, en Turquie, au Pakistan, en Chine, au Mexique et en Éthiopie. Plus des trois quarts de la production mondiale proviennent de l'Inde et de la Turquie. Les gousses courtes et enflées mesurent de 2 à 3,5 cm de long et contiennent entre 1 et 4

graines plus ou moins arrondies et bosselées, qui mesurent environ 1 cm de diamètre.

Les pois chiches rôtis, salés ou non, se mangent souvent en collation à la manière des arachides.

VARIÉTÉS

Il en existe plusieurs variétés, ce qui a une incidence sur la couleur (crème, verdâtre, jaunâtre, rougeâtre, brunâtre ou noirâtre), la consistance (plus ou moins pâteuse) et la saveur (certaines ont le goût de la noisette).

COMMENT CHOISIR ?

On trouve souvent des pois chiche précuits : il suffit de les rincer et de les ajouter tels quels aux plats.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pois chiches cueillis lorsque leurs gousses ne sont pas à maturité se préparent et se cuisinent comme les haricots verts. Les graines à maturité, fraîches ou séchées, s'apprêtent comme les graines des autres légumi-neuses; à la différence de la plupart de celles-ci, elles ne se défont pas à la cuisson. Les pois chiches sont, avec les haricots, les légumineuses dont l'utilisation est la plus variée; on les sert en entrées, on les met dans les soupes et les plats principaux. Ils sont délicieux froids dans les salades composées ou en purée. Deux spécialités du Moyen-Orient, l'hoummos (une purée qui se mange froide) et les falafels (des boulettes frites), sont à base de pois chiches. Il existe aussi de nombreuses spécialités du midi de la France, notamment l'estouffade, la potée, le ragoût, le puchero et le cocido. Le pois chiche est un des éléments traditionnels du couscous. On transforme les pois chiches en farine, on les fait rôtir ou germer. La farine sert sur-tout à préparer pâtes à frire, pains non levés et galettes; elle est très utilisée en Inde.

COMMENT PRÉPARER ?

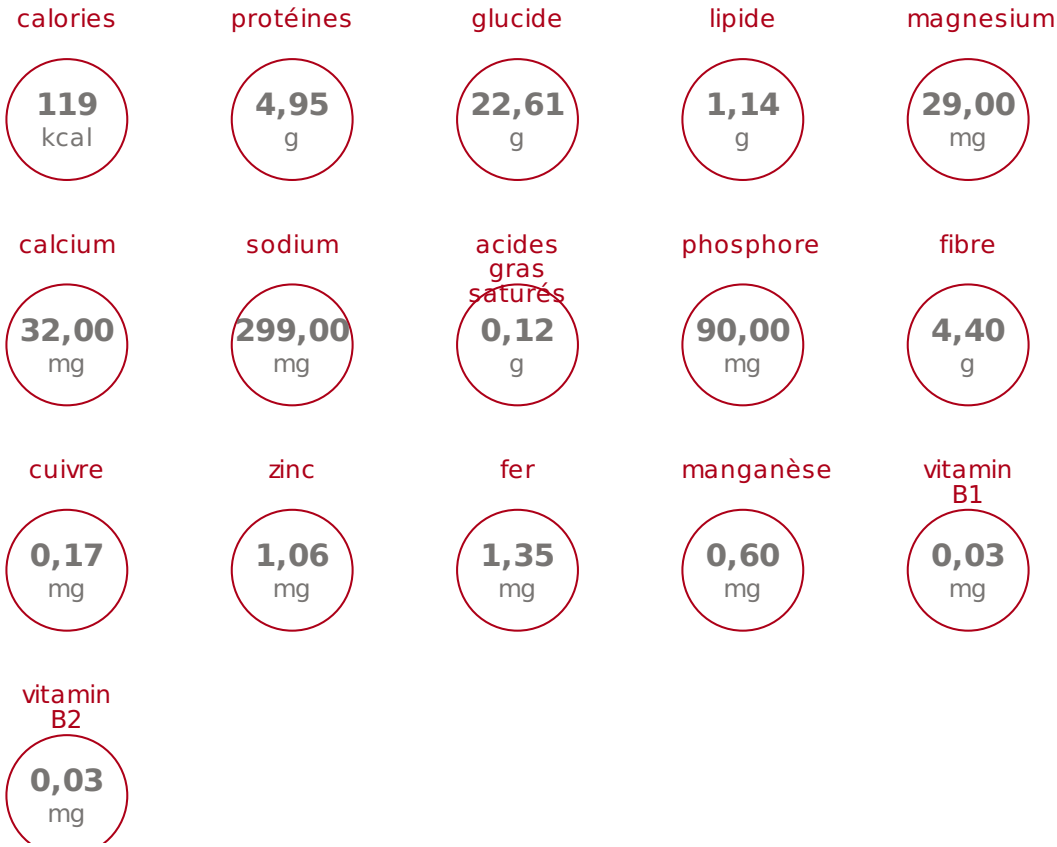
Les pois nécessitent généralement de 2 à 20 heures de cuisson après trempage. Pour la cuisson à l'autocuiseur (103 kPa), prévoir de 20 à 25 min avec trempage, et de 35 à 40 min sans trempage.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les pois chiche en conserve peuvent se conserver 3 ans après achat à température ambiante et au sec, à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le pois chiche est une excellente source d'acide folique et de potassium; une bonne source de fer, de magnésium, de cuivre, de zinc et de phosphore; il contient de la thiamine, de la niacine, de la vitamine B6 et du calcium. Il est une source de fibres. Les protéines sont dites incomplètes, car elles sont déficientes en certains acides aminés (voir Théorie de la complémentarité). On dit le pois chiche diurétique, stomachique et vermifuge.



Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée annuelle probablement originaire du Moyen-Orient, le pois chiche est un aliment important dans plusieurs pays, notamment en Afrique du Nord, en Inde, en Espagne et dans le sud de la France. Les premières traces d'utilisation du pois chiche comme aliment datent d'il y a environ 7 000 ans; il semble qu'il aurait été cultivé pour la première fois dans la région méditerranéenne il y a5 000 ans, et en Inde il y a environ 4 000 ans. Cette légumineuse était aussi appréciée des Grecs, des Égyptiens et des Romains. Par la suite, la culture du pois chiche s'est répandue à travers le monde grâce aux explorateurs espagnols et portugais et aux immigrants indiens dans les régions subtropicales. Le terme latin arietinum désignant le pois chiche signifie «petit bélier», et fait référence à la forme irrégulière du pois, comparée à la tête d'un bélier.

Baba ganousch [3]

En savoir plus [3]

Indian bowl [4]

En savoir plus [4]

Houmous de pois chiches [5]

En savoir plus [5]

Gaspacho libanais [6]

En savoir plus [6]

Langoustines juste saisies, ragoût de pois-chiche et bouillon de chorizo [7]

En savoir plus [7]

Petits gâteaux aux pois chiches [8]

En savoir plus [8]

Berkoukes - spécialité algérienne à l'agneau [9]

En savoir plus [9]

Houmous à l'ail et crudités [10]

En savoir plus [10]

Soupe de cresson et pois chiches [11]

En savoir plus [11]

Houmous d'artichaut [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15622

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15622

[3] https://www.qooq.com/recipes/baba-ganousch

[4] https://www.qooq.com/recipes/indian-bowl

[5] https://www.qooq.com/recipes/houmous-de-pois-chiches

[6] https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-libanais

[7] https://www.qooq.com/recipes/langoustines-juste-saisies-ragout-de-pois-chiche-et-bouillon-de-chorizo

[8] https://www.qooq.com/recipes/petits-gateaux-aux-pois-chiches

[9] https://www.qooq.com/recipes/berkoukes-specialite-algerienne-lagneau

[10] https://www.qooq.com/recipes/houmous-lail-et-crudites

[11] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-cresson-et-pois-chiches

[12] https://www.qooq.com/recipes/houmous-dartichaut

[13] https://www.qooq.com/ingredients/pois-chiches-en-conserve?page=1