

## Pois cassés verts

### Description & origine :

Les pois secs appartiennent à la famille des légumineuses. Le terme « pois » est apparu dans la langue française au 12<sup>ème</sup> siècle. Sa culture principale proviendrait d'Asie centrale, mais il aurait également été cultivé au Proche-Orient, sur le bassin méditerranéen et en Éthiopie. Sa domestication remonterait à environ 10 000 ans comme pour les anciens blés et les lentilles. Du Proche-Orient, il se diffusera ensuite rapidement vers l'ouest (Turquie et Grèce), puis vers le nord. En France et plus précisément dans le Languedoc, on aurait retrouvé des graines de pois qui dateraient de 7 000 ans avant notre ère et 3000 ans plus tard, sa consommation sera répandue dans la vallée du Rhin. La culture du pois s'établira ensuite partout (notamment en Chine au premier siècle de notre ère et en Amérique dès les débuts de la colonisation).

### Intérêt diététique et nutritionnel :

Les pois secs sont une bonne source de fer, de manganèse, de cuivre, de vitamine B1 et de folate. Comme toutes les légumineuses ils sont riches en protéines.

### Utilisation :

Les Pois Cassés font de délicieuses purées ou soupes. Accompagnés de riz complet et divers légumes cuits et épicés à l'indienne (curcuma, cumin ou garam massala) vous obtiendrez un met nutritif car équilibré et pourvu en protéines complètes.

Les pois cassés peuvent aussi être utilisés pour la préparation de croquettes ou des gratins avec des céréales et des légumes.

**Préparation :** Faire tremper les pois pendant 1 heure minimum. Cuire 45 min à feu doux dans 2,5 fois son volume d'eau. Saler en fin de cuisson. [Pour faciliter leur digestion, incorporer à l'eau de cuisson quelques grains de cumin, d'anis vert ou de fenouil ou bien un peu d'algue Kombou.]

**Conseil :** il est recommandé d'associer les légumineuses et les céréales pour bénéficier de leurs apports respectifs en protéines et en acides aminés qui sont complémentaires (2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses).

**Idée recette :** Croquettes de pois cassés.

**Origine matière première :** Canada

**Informations allergies :** Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB et logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /**

**Nutritional information typical value per 100g/**

**Información nutricional para 100g**

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	341 kcal/ 1488 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	24,5 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	60,4 g
Lipides/ Fat/ Grasas	1,2 g
Fibres/Fibers/Fibras	25,5 g