

# Pois chiches

## Description & origine :

Originaire du Proche-Orient et consommé là-bas depuis des milliers d'années, les pois chiches auraient été cultivés au 12<sup>ème</sup> millénaire avant notre ère avec les céréales, le pois et la lentille. Il s'est rapidement établi en Inde où il est devenu la principale légumineuse et la base de l'alimentation des Indiens. Il a été retrouvé que ce seraient les Phéniciens qui auraient introduit le pois chiche en Espagne avec succès. Il fera son entrée lors des conquêtes sur le continent américain. Les variétés cultivées et consommées en Inde, dans le reste de l'Asie, dans certaines parties de l'Afrique ou en Australie sont de type *desi*, c'est à dire des grains noirs ou bruns qui sont plus petits que les grains de type *kabuli* que nous cultivons et consommons en Europe et en Amérique.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Le pois chiche contient des fibres et de l'amidon résistant, bénéfiques pour la santé intestinale. C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, tout en étant pauvre en matières grasses.

## Utilisation :

Les Pois Chiches sont un complément bien connu du couscous et se préparent aussi en purée (houmous), en croquettes ou en salade.

*Les Indiens ont créé de nombreuses recettes à base de pois chiche (soupes, purées ou ragoûts). Au Moyen-Orient, on prépare le hoummos avec de la purée de pois chiche, du jus de citron, de l'huile d'olive et de la purée de sésame (tahini). En Israël, on en fait des falafels, sortes de boulettes ou galettes assaisonnées de diverses herbes et épices puis frites dans l'huile. On peut en faire un substitut de café en faisant rôtir les grains pour les moulinner ensuite.*

**Préparation :** Faire tremper une nuit, jeter l'eau de trempage et verser les pois chiches dans un grand volume d'eau froide et cuire après ébullition pendant 1 h 30 à feu doux en couvrant. 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.

**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 :** Hoummos aux pignons.

**Origine matière première :** Turquie

**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	364 kcal/ 1582 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	19,3 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	60,7 g
Lipides/ Fat/ Grasas	6,0 g
Fibres/Fibers/Fibras	17,4 g