



< retour

## Fruits et légumes

# Pois cassés



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.

**Il est inutile de faire tremper les pois cassés car le trempage a pour objet unique de réhydrater leur peau.**

## VARIÉTÉS

Le pois cassé est une variété tardive du petit pois, séché, décortiqué et cassé en deux.

**Pois verts** :C'est le pois vert que l'on trouve le plus souvent dans le commerce.

**Pois jaunes** :Les pois jaunes sont plus rares mais aussi bons que les pois verts. Ils servent souvent dans des soupes.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des gousses lisses, bien pleines de pois pas trop gros mais lustrés et de couleur vert pâle ou jaune. Éviter les gousses molles, plissées, jaunies ou tachées.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les pois séchés entiers sont surtout cuisinés en soupes, traditionnellement en compagnie d'un os de jambon et de jambon en cubes. Les pois cassés sont habituellement réduits en purée. On les utilise dans les soupes, les potages et ils peuvent accompagner des mets principaux.

## COMMENT PRÉPARER ?

Les pois secs sont disponibles entiers ou en demis ou cassés. Seuls les pois secs entiers nécessitent une période de trempage avant d'être cuits, et leur cuisson, plutôt longue (de 1 à 2 h), s'effectue à petits frémissements.

Les pois cassés, jaunes ou verts sont moins farineux et leur cuisson est plus rapide, soit de 1 à 1 h 30. Ces légumes seront cuits lorsqu'ils sont tendres, mais auront tendance à se défaire s'ils sont trop cuits.

Il est préférable de ne pas cuire les pois cassés dans l'autocuiseur car il se forme trop d'écume, ce qui peut bloquer la soupape et la valve de sécurité.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pois cassés se conservent dans une boîte hermétique dans un endroit sec à l'abri de la lumière plusieurs mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les protéines des pois secs sont dites incomplètes car elles sont déficientes en certains acides aminés (voir Théorie de la complémentarité). Ils sont une excellente source de potassium et d'acide folique; une bonne source de thiamine, et ils contiennent du magnésium, du zinc, du fer, du cuivre, du phosphore et de l'acide pantothénique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
341 kcal	24,55 g	60,37 g	1,16 g	115,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
55,00 mg	15,00 mg	0,16 g	366,00 mg	8,00 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,92 g	0,87 mg	3,01 mg	4,43 mg	1,39 mg
vitamin B1				
0,73 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 xix<sup>e</sup> 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.

## Purée de pois cassés au lard [3]

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

## Dhal de légumes verts et pois cassés [4]

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

## Soupe de pois jaunes [5]

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

## Soupe de pois cassés au lard [6]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15583>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15583>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/puree-de-pois-casses-au-lard>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/dhal-de-legumes-verts-et-pois-casses>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-pois-jaunes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-pois-casses-au-lard>