

PETITS POIS



HISTOIRE

On retrouve la trace du petit pois durant l'**Âge de Bronze**, dans des vestiges d'habitations proches de lacs, en Suisse et en Savoie. Les Romains introduisirent le pois dans notre pays dès l'époque gallo-romaine. Mais il n'a conquis une véritable place dans les menus que sous les Carolingiens, en hors-d'œuvre. C'est au XIII^e siècle que la consommation de « pois cévotés » (cuisinés), « pois à l'huile » (préparés à l'huile), « chaus pilez » (en purée) et plus simplement « pois en cosse » se substitue à celle des pois secs. Au XVII^e siècle, il passe sur **la table des Rois**, poussé par une mode, importée d'Italie, qui consiste à le déguster à peine mûr.

LA CULTURE EN FRANCE

Qu'est-ce que le petit pois ? Tout simplement le fruit d'une légumineuse (*Pisum sativum*) que l'on récolte avant sa pleine maturité, à l'instant où il est succulent, tendre, et rempli de sève sucrée et délicate. Le calendrier de culture des petits pois s'échelonne de **mars à mi-juin** pour le semis et la culture, et de **mi-juin à début août** pour la récolte. La récolte est mécanisée. Une machine, dotée d'un peigne, ramasse cosse, feuilles et tiges. Ces matières végétales entrent ensuite en chambre de battage. Deux batteurs, disposés dans un cylindre, font éclater les gousses qui libèrent les petits pois. Les petits pois sont projetés sur des filets à maille. Ils tombent sur un tapis, et, débarrassés des résidus végétaux, ils sont récupérés dans une trémie (entonnoir). **En une heure, la machine fournit 6 tonnes de petits pois.**

LES BIENFAITS

100 g de petits pois contiennent 5 g de fibres, soit 20 % des apports journaliers recommandés ; or notre alimentation moderne n'est pas assez pourvue en fibres.

À L'ACHAT

Les petits pois sont calibrés et triés par grosseur :

- Les petits pois extrafins ont un diamètre de 7,5 mm et les très fins 8,2mm. Les calibres plus gros sont moins courants.
- En surgelé, il existe des pois doux ou « garden pea ». Ce sont de gros pois de calibre supérieur à 9,3 mm, de consistance fondante et à saveur sucrée.
- En conserve, on trouve principalement des petits pois extrafins et très fins.

À TABLE !

En conserve, la plupart des légumes sont **préparés au naturel**, uniquement avec de l'eau et du sel. Les petits pois et les pois & carottes sont cuisinés à l'étuvée, avec un jus composé de sucre et d'aromates qui renforce leur goût.

Il ne faut pas les égoutter, il suffit de les réchauffer doucement pour ne pas les faire éclater en leur ajoutant un peu de beurre ou un jus de viande.

Si l'on préfère les petits pois croquants, les acheter surgelés permet de les cuire comme on le souhaite.

