

# Légumineuses

## famille nombreuse !

### Graine de savoirs

Les légumineuses font partie de la famille des **Fabacées** –Fabaceae– (famille de plantes dicotylédones\*).

C'est une grande famille qui comprend plus de 18 000 espèces, avec 650 genres environ, répartis en trois sous-familles :

- sous-famille des **Mimosacées**, caractérisée par une fleur régulière.
- sous-famille des **Césalpiaciées**, caractérisée par une fleur pseudo-papilionacée.
- sous-famille des **Papilionacées**, caractérisée par une fleur en papillon.

\* *dicotylédone* : terme botanique qui désigne la sous-classe des angiospermes (groupe de plantes supérieures les plus évoluées) comprenant toutes les plantes dont la graine renferme un embryon à deux cotylédons (premières feuilles).

L'origine de «Fabacée» provient de l'ancien nom de genre *Faba*, la fève, qui était l'ancienne représentante en chef de cette grande famille, mais depuis détrônée ! Elle fait maintenant partie du genre *Vicia*.

Les Fabacées sont des plantes herbacées, des lianes, des arbustes ou des arbres. On les trouve aux quatre coins du monde ! Des zones tropicales (acacias, flamboyants ...) et méditerranéennes (caroubiers, mimosas ...) où ce sont principalement des arbustes ou des arbres, aux zones froides et tempérées où prédominent les espèces herbacées, que l'on appelle les légumineuses, à valeur alimentaire ou fourragère.

### Cette grande famille a une importance fondamentale dans l'alimentation animale et humaine

car ces plantes sont une ressource unique de protéines végétales. Elle joue par conséquent un rôle économique important. Avantage agricole : elle ne nécessite, en général, aucun engrais azotés. On exploite également ces plantes pour leurs matières grasses, leurs bois et comme plantes ornementales.



### Ecologie et typicité des Fabacées

#### Caractéristiques majeures des Papilionacées et des Mimosacées

La présence de nodules fixateurs de l'azote atmosphérique sur les racines, sont issus de la symbiose entre des bactéries fixatrices d'azote (les rhizobiums) et les espèces.

En échange de glucides élaborés par ces végétaux, grâce à la photosynthèse, ces bactéries fournissent à la plante des molécules azotées qui serviront à fabriquer ses acides aminés et ses protéines.

C'est pourquoi les légumineuses sont, d'une part, les végétaux les plus riches en composés azotés, c'est à dire en protéides ; et d'autre part, particulièrement adaptées aux cultures comme « engrais verts », pour fertiliser la terre (restitution de l'azote pour les autres végétaux).

Ces caractéristiques sont absentes chez la plupart des Césalpiaciées.

# Légumineuses

## famille nombreuse !

### Qui est qui ?

### Quelques célébrités par genre (liste non-exhaustive)

sous-famille des **Mimosacées**,  
Mimosoideae

- **Albizia**, l'arbre à soie
- **Acacia**, les mimosas (ne pas confondre avec le robinier)
- **Mimosa**
- etc.



Flleurs d'Acacia

sous-famille des **Papilionacées**,  
Papilionoideae ou Faboideae

- **Anthyllis vulneraria**, la vulnéraire
- **Arachis**, l'arachide
- **Cicer**, les pois chiches
- **Cytisus**, les genêts (comme le genêt à balais)
- **Genista**, le genêt poilu
- **Glycine**, le soja (ne pas confondre avec la glycine, nom de genre *Wisteria*)



Flleurs de Mimosa



Flleurs de Trèfle

sous-famille des **Césalpiaciées**,  
Caesalpinioideae

- **Ceratonia**, le caroubier (*Ceratonia siliqua*)
- **Cercis**, l'arbre de Judée (*Cercis siliquastrum*)
- **Gleditsia**, le févier épineux
- **Tamarindus**, le tamarinier
- etc.



Flleurs de sainfoin



Flleurs de genêt

- **Glycyrrhiza**, la réglisse
- **Lathyrus**, les gesses
- **Lens**, les lentilles
- **Lotus**, les lotiers
- **Lupinus**, le lupin
- **Medicago**, les luzernes
- **Melilotus**, les mélilots
- **Onobrychis**, les sainfoins
- **Phaseolus**, les haricots
- **Pisum**, les pois fourragers et potagers
- **Robinia**, le robinier *pseudo-acacia*
- **Trifolium**, les trèfles
- **Trigonella**, le fenugrec
- **Vicia**, la vesce et la fève

- **Vigna**, les haricots comme le dolique à œil noir (Mongette)
- **Wisteria**, la glycine

# Précieuses légumineuses

C'est ainsi qu'on les qualifie souvent « les légumineuses » en particulier dans les domaines agricoles et économiques. Ce terme désigne les espèces cultivées, ressource première et vitale pour l'alimentation de l'homme et de l'animal.

Définition selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) : « cultures annuelles de plantes légumineuses produisant de une à douze graines de taille, forme et couleur variable, contenues dans une gousse ».

Ce sont des plantes primordiales pour la survie de l'humanité, pour au moins cinq raisons :

- 1 Elles sont de culture aisée et productives
- 2 Elles sont riches en matières fertilisantes, nourricières de la terre
- 3 Elles sont faciles à sécher
- 4 Elles sont de bonne et longue conservation
- 5 Elles sont riches en protéines et en acides aminés essentiels.

## On peut présenter deux groupes de légumineuses

Les **légumineuses fourragères** (trèfle, luzerne, sainfoin...) consommées soit directement en pâturage, sur les prairies, soit sous forme de fourrage (en ballots), soit déshydratées (en granulés).

Fleur de luzerne



Les **légumineuses cultivées pour leur graines** (pois, haricots etc....).

Fleur de haricot



# Origine des légumineuses

Les origines de l'agriculture prennent naissance dans la domestication des plantes sauvages.

Les légumineuses ont été les premières plantes à être cultivées.

Dès la préhistoire (10 000 ans, voir 12 000 ans avant J.C.), on retrouve les plus anciennes traces de cultures de pois chiches, lentilles, gesses et pois, avant même l'arrivée des céréales. Il y a 4 000 ans, les Chinois cultivaient déjà le soja.



Outillage et art néolithique, période à laquelle l'Homme domestiquait les légumineuses

Les fèves (ou féveroles) arrivent bien plus tard, alors que l'on note dans les fouilles archéologiques une baisse de la consommation des légumineuses, suite à l'apparition des céréales, il y a 6 000 ans. Néanmoins, les lentilles restent le légume fondamental de la sphère gallo-romaine, supplanté par le pois et la fève au Moyen Âge, et ce jusqu'au XV<sup>ème</sup> siècle.

Les légumineuses n'ont pas fait couler beaucoup d'encre et aujourd'hui encore, il n'existe que peu d'ouvrages en la matière. Pourtant, le nom « légume » en tire son origine. En effet, ces fameuses

graines sont contenues dans une gousse : depuis l'origine de l'agriculture c'est elle que l'on nomme légume.

**Les vrais légumes sont donc les légumineuses !**

C'est par extension que le mot « légume » finit par recouvrir tous les autres végétaux comestibles.

Point de prestige pour ces petites graines, qui pourtant sont les trésors du monde végétal puisqu'elles portent en elle la vie par leur fonctions nourricières : aliment et semence.

Graines des humbles, elles nourriront gens des peuples,



Reconstitution d'un habitat néolithique

## Ecologie

Ce sont des plantes autonomes, économes et écologiques !

Or, il s'avère qu'en Europe, la consommation a régressé, depuis plus d'un siècle, du fait de notre consommation excessive en protéines animales.

Alors que les légumineuses sont les « cadeaux de la nature ! », elles sauveront peut-être l'Homme de son désarroi alimentaire : elles permettent de réduire notre consommation de produits carnés, générateurs d'une forte empreinte écologique et donc très coûteux. Rappelons qu'il faut de 5 à 10 fois plus de surface pour produire la même quantité de protéines sous forme animale que sous forme végétale.

La culture des légumineuses n'ayant pas ou très peu besoin d'engrais azotés, les risques



Coco cerise en gousse

de pollution par les nitrates sont quasiment nuls. Même en culture conventionnelle ce sont les plantes qui reçoivent le moins de traitements chimiques.

L'Europe était pourtant une grande productrice de lentilles, de fèves et de haricots...

## Economie

Le soja, l'arachide, les haricots, les pois, les fèves et les lentilles sont les plus cultivées dans le monde.

L'Inde est le premier producteur et importateur mondial de légumineuses.

Le Canada, l'Australie, et les Etats-Unis sont aussi des exportateurs importants.

L'Asie, avec 49,6 % de surface cultivée est le continent le plus im-

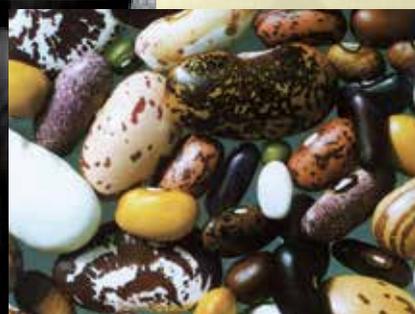
portant pour la production de légumineuses sèches, avec 26 millions de tonnes.

Loin derrière l'Afrique, avec 26,15 % de surface cultivée, produit 8 millions de tonnes.

L'Amérique du Nord, avec 8,37 % de surface cultivée, produit 8 millions de tonnes.

Vient ensuite l'Europe, avec 5,33 % de surface cultivée, produit 7 millions de tonnes alors que l'Amérique du Sud avec 7,77 % de surface cultivée, produit seulement 4 millions de tonnes (d'après les données de la FAO, 2000).

Depuis la seconde guerre mondiale, la production a sensiblement augmenté ; fait uniquement dû au développement des élevages industriels et à l'utilisation du soja en complément des céréales, dans la fabrication des préparations alimentaires destinées à l'élevage.



Mélange de graines de haricots.

# Usages traditionnels des légumineuses

## Repas autour d'une graine

En Méditerranée, on prépare de multiples recettes à base de légumineuses : des soupes traditionnelles (soupe de pois chiches), des beignets de fèves, des beignets de haricots...

En Afrique, les femmes cuisinent le niébé, l'arachide, le haricot de Lima, les pois Bambara.

En Algérie, la délicieuse soupe appelée Chorba dial khadra est préparée avec des pois cassés, des pois chiches, de l'agneau et des légumes. On mange de délicieux Falafels en Israël : boulettes végétariennes cuisinées avec des pois chiches, des fèves, des oignons et des épices.

En Egypte, le paysan n'avait que pour seul repas du pain, du Taamiah (galettes de fèves) et de la salade. Au Liban, le Hummus est une purée de pois chiches qui se mange avec du pain arabe que l'on tient en cornet pour attraper la délicieuse purée.

Au Brésil, la Feijoada est une recette typique composée de haricots noirs cuits avec du porc.

En Allemagne, on mélange les cocos blancs de Westphalie avec des pommes ou des poires cuites.

En France, le célèbre cassoulet et la garbure du sud-ouest, la soupe de pois cassés provençale, sont des exemples de recettes traditionnelles. Moins connue, la Socca est confectionnée avec de la farine de pois chiche ; c'est une délicieuse galette, cuite au four à bois sur de très grandes poêles. On la déguste sur le pouce, en buvant un verre, dans le quartier du vieux Nice.

Aujourd'hui, il existe mille recettes astucieuses et alléchantes pour faire des légumineuses des préparations culinaires uniques et complètes d'un point de vue diététique : potages, hors d'œuvre, salades originales, graines germées, plats complets, pâtés végétaux, beignets, crêpes, sauces et même des desserts.

De haut en bas : Plat et dessert au Tofu



De haut en bas : Canard aux lentilles, Cassoulet de Castelnaudary



## La viande du pauvre

La fonction nutritionnelle des légumineuses est de fournir l'apport en glucides et en protéines indispensables à un bon équilibre nutritionnel, bénéfiques au travail musculaire.

Elles sont d'une valeur nutritive exceptionnelle. Elles apportent des fibres, des minéraux (potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium), et oligo-éléments (zinc, cuivre, manganèse, iode), des vitamines du groupe B, (B1 surtout, B2, B3 ou PP, B6). Le Fer et les folates abondants contribuent à la synthèse des globules rouges et écartent les risques d'anémie. Elles contribuent également à équilibrer notre taux de cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaires (grâce aux fibres et au potassium), permettent de combattre l'hypoglycémie (les glucides complexes limitent l'augmentation du sucre dans le sang) et de vaincre la constipation.

Pauvres en lipides, et contrairement aux idées reçues, elles ne font pas grossir. Elles sont particulièrement rassasiantes.

A travers le monde, on observe chez les peuples de nombreux régimes alimentaires dont la base unit à la fois les céréales ou les racines et les légumineuses.

En Asie on mélange le riz et le soja, en Inde on mélange le riz et les lentilles (Dhâbat), en Afrique du Nord le couscous de semoule de blé dur les pois-chiches et les fèves, en Afrique de l'Est c'est le riz et l'arachide, au Mexique le maïs et les haricots : les haricots rouges sont l'aliment de base de nombreuses recettes comme le Chili-con-carne ...

Pourquoi ? Cette savante alliance est née d'un soucis de bonne digestibilité et de bonne assimilation des nutriments ; la céréale facilite l'assimilation de la légumineuse et inversement. En effet, les protéines végétales de légumineuses sont déficitaires en un acide aminé constituant des protéines, la méthionine. Ce déficit est aisément pallié par la présence au même repas de protéines de céréales.

Avec les légumineuses, on fait le plein d'énergie sans toxines (à la différence de la viande), de vitamines et de minéraux (fer des lentilles).

C'est la graine de vitalité !

# Le Haricot

## Phaseolus vulgaris L.

Le haricot commun fait partie de la famille des Fabacées, genre *Phaseolus*. C'est une plante annuelle naine ou à longues tiges volubiles. Les **feuilles** sont composées de trois larges folioles aiguës. Les **fleurs** papilionacées, de couleur blanche donnent des **gousses** longues et étroites de couleur verte, jaune et parfois violette.

On consomme soit le fruit, la gousse, haricot vert ou mange-tout, soit les graines. Le terme désigne aussi bien ces parties consommées, les graines (haricots secs) que les gousses.

Le genre *Phaseolus* comprend plus de 80 espèces cultivées dans toutes les régions tempérées et chaudes du globe ! En France, il existe plus de 224 variétés de haricots.



haricots en rames

## Origine

Les botanistes se sont entendus pour accorder l'origine du haricot à l'Amérique du Sud.

Ce fut l'une des premières plantes cultivées identifiées dans les sites archéologiques américains, datant de 7 000 à 6 000 ans avant J.C. au Pérou. Plusieurs espèces ont été retrouvées : *Phaseolus vulgaris* notre haricot commun, mais aussi *Phaseolus coccineus* et *P. lunatus*.

Il constituait avec la courge et le maïs « les trois sœurs » des peuples Amérindiens, car ces plantes étaient cultivées en association. L'une rampante au sol (la courge), l'autre (le maïs) servant de tuteur au haricot. Sage alliance : aide mutuelle et gain de place !

Le haricot est apparu en France en 1540, peu après la découverte des Amériques. Olivier de Serres en parle ; les « phasiols » concernent d'abord les haricots secs. C'est au milieu du XVII<sup>ème</sup> siècle que le haricot vert fait son apparition sur les tables des gens aisés. Il devient populaire au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle.

Quant à l'origine du nom *haricot* apparu au XVII<sup>ème</sup> siècle, (on l'appelait alors fève ou phaséol), il viendrait du nom mexicain *ayacot* (une trentaine d'espèces étaient déjà cultivées à cette époque, au Mexique) qui aurait fusionné avec « *harigot* » : ragoût en vieux français, manière de les cuisiner.

## Cuisine et nutrition

On les déguste cuits (à la vapeur), en vinaigrette ou comme accompagnement classique de nombreux plats.

Le haricot vert est le légume frais par excellence avec ses 90 % d'eau et l'allié fétiche des régimes amaigrissants.

De plus, les haricots sont deux fois plus riches en protéines que la moyenne des légumes frais (2 g /100 g). Ils ap-

portent des glucides (4 à 7 g/100 g) et des fibres alimentaires, sans lipide. Ils sont riches en minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer), de nombreux oligo-éléments et des vitamines (C, provitamine A, E et pratiquement tout l'éventail du groupe B).

Il peut être utilisé en phytothérapie contre certaines albuminuries, le diabète et l'insuffisance hépatique.

## Que de variétés...

**Le coco blanc** : gros grain de forme presque ronde, très apprécié en Angleterre.

**Le coco rose** ou haricot borlotti est un haricot brun veiné de rouge.

**Le flageolet** ou Chevrier est un petit haricot vert pâle mince, la graine en forme de rein. Très fin de goût, on l'accompagne traditionnellement d'un gigot d'agneau.

**Les haricots à écosser**. Il en existe beaucoup de variétés de par le monde. Citons le haricot de Soissons (flageolet vert à rames).

**Le haricot blanc** est un classique très utilisé en Toscane (Italie).

**Le haricot noir** est un haricot de taille moyenne, noir, à la saveur douce (surtout consommé au Mexique).

**Le haricot pinto** ou rosé est un haricot rattaché aux haricots rouges car sa peau prend cette couleur à la cuisson. Il est un peu farineux.

**Le haricot romain** ou romano est un haricot de taille moyenne dont la cosse et la graine sont tachetées de rouge.

**Le haricot rouge**, Azuki (Japonais) par exemple, est un haricot de taille moyenne, a une texture onctueuse et un goût prononcé.

Et le **haricot vert** bien sûr ! du mange-tout (gros haricot que l'on prépare en salade), en passant par le haricot pape (gros haricot plat et tendre que l'on met dans la soupe au pistou provençale), au haricot-beurre (lui, est jaune) qui fond sous la dent !

### Quelques appellations locales en France :

Haricot coco de Paimpol (AOC) ; Haricot coco cerise : variété traditionnellement cultivée dans la Drôme ; Flageolet, haricot à grains verts ; Chevrier ; Flageolet rouge, dit Rognon de Coq ; Haricot de Castelnaudary ; Haricot Tarbais (Label rouge) ; Haricot de Cardaillac (Lot, en voie de disparition comme de nombreuses variétés de terroirs) ; Lingot d'Arrière ; Lingot du Nord ; Mogette de Vendée

# Les Lentilles

## Lens esculenta L.

La lentille fait partie de la famille des Fabacées genre *Lens*.

C'est une petite plante (30 cm de hauteur) annuelle proche du pois ou du haricot. Ses **feuilles** composées de nombreuses folioles sont terminées par des vrilles. Ses petites **fleurs** blanches veinées de bleu se transforment en courtes et larges **gousses** ne contenant pas plus de 2 petites graines rondes.

Elle est cultivée pour ces graines et consommée comme légume.

Lentilles corail



## Origine

Selon Pline, *Lens* dériverait du latin *Lenis* qui signifie doux, parce que l'usage de cette petite graine entretenait la bonne humeur !

La lentille fut parmi les premières plantes à être cultivée par l'Homme (fin du paléolithique, il y a 10 000 ans).

**Originaire d'Asie Centrale**, elle se répandit, au fil du temps, autour de la Méditerranée. Les lentilles les plus prisées venaient d'Égypte.

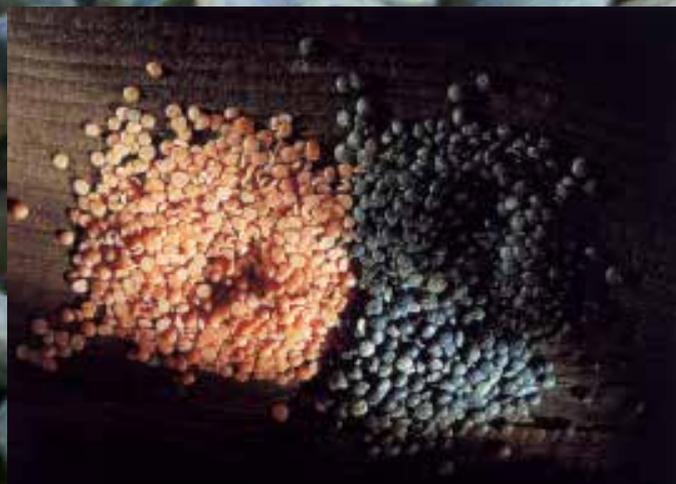
Les Romains, grâce à leur réseau de voies de communication, ont accentué la propagation des céréales et des légumineuses partout en Occident, bien que la lentille était déjà connue en Gaule avant leur arrivée.

## Cuisine et nutrition

La lentille se prépare de maintes façons et s'accommode au gré des recettes à travers le monde : Moyen-Orient, Sri-Lanka et Inde. En France, elle se prépare en ragoûts, en purées, en soupes, en veloutés, en salades, en taboulés. Elle fait honneur aux jarrets de porc, aux saucisses ; la lentille verte accompagne délicieusement les crustacés...

Notons que contrairement à d'autres légumineuses, la lentille ne nécessite pas de trempage au préalable (sa peau est fine) et lui permet de cuire vite. Ainsi, elle se digère très bien, assurant une bonne satiété.

La lentille se distingue par son apport en glucides complexes : 57 g/100 g, sa bonne teneur en protéines : 28 g/100 g (c'est la légumineuse la plus riche), et sa richesse en fibres. Elle est bénéfique par son apport en minéraux (fer, phosphore, potassium, magnésium...), en oligo-éléments variés et en vitamines du groupe B (en particulier la riboflavine vit. B2). Notons que du point de vue nutritif, la lentille est intéressante car son index glycémique est bas ; les lentilles sont de véritables glucides lents : l'organisme utilise progressivement ce potentiel énergétique. Cette qualité est très utile aux sportifs. Elle sera aussi bénéfique aux diabétiques car elle stabilise la glycémie.



## Que de variétés...

La **lentille verte du Berry** se distingue par sa saveur de châtaigne. Elle a obtenu le premier Label Rouge accordé à un légume sec. A cette reconnaissance s'est ajoutée une Identification Géographique Protégée (IGP) qui permet aux agriculteurs de protéger cette variété par rapport à son terroir.

La **lentille verte du Puy** est le premier légume sec à avoir acquis une Appellation d'Origine Contrôlée. La sélection de l'INRA 'Anicia', est une variété de très bonne qualité, dont sont issues toutes les variétés actuelles. Le nom 'Anicia' provient de l'ancien nom du Puy : Anicium. La lentille verte du Puy bénéficie de l'AOC depuis 1935, et a été confirmée en 1996. Elle authentifie cette plante de terroir qui pousse sur un sol volcanique, situé entre 800 et 1000 mètres d'altitude, dans des conditions climatiques spécifiques (microclimat).

La lentille verte est jolie, petite et dense, d'un beau vert pâle marbré de vert-bleu, ce qui lui donne cette couleur caractéristique vert foncé.

Le **lentillon** aux petits grains roux légèrement rougeâtres est moins connu bien que fort ancien. Le **lentillon rosé de Champagne** est une petite graine rousse qui est traditionnellement cultivé dans le Nord et l'Est de la France. Elle est semée avec le seigle. Une variété qui a bien failli disparaître. A redécouvrir : sa saveur est légèrement sucrée et peu commune ; elle est de cuisson plus rapide.

Citons également la **lentille large blonde** aux gros grains très aplatis et de couleur beige pâle ; elle est plus commune, cultivée un peu partout à travers le monde.

# Le petit Pois

## Pisum sativum L.

Le pois, petit pois ou encore pois rond fait partie de la famille des Fabacées, genre *Pisum*. C'est une plante annuelle à tiges molles grimpants grâce aux vrilles des **feuilles**. Ces dernières sont composées de larges folioles légèrement bleutées. Les grandes **fleurs** blanches papilionacées donnent les fruits : les **gousses** allongées et renflées.

Comme le haricot vert ou mange-tout, ces gousses contiennent des

graines rondes, lisses ou anguleuses.

Le pois est largement cultivé pour ces graines, consommées comme légume, ou comme aliment pour le bétail.



### On consomme le pois potager :

**frais, écossé, en graines** : c'est le petit pois apparu en France sous Louis XIV

**frais entier** : le petit pois mange-tout dont on consomme la gousse jeune

**sec** : le pois cassé (graines dont les deux cotylédons sont séparés).

L'espèce *Pisum sativum* rassemble plusieurs sous-espèces :

- *Pisum sativum* L. subsp. *sativum* var. *sativum* : petit pois, pois potager ou pois des jardins

- *Pisum sativum* L. subsp. *elatius* : petit sauvage

- *Pisum sativum* L. subsp. *sativum* var. *arvense* : pois fourrager, pois protéagineux ou pois des champs.

Il existe une multitude de variétés cultivées et commerciales :

- **les pois mange-tout** ou pois gourmand qui se consomment comme des haricots verts ou des haricots mangetout

- **les petits pois à écosser** qui donnent les pois secs. Les nombreuses variétés se distinguent selon que les graines sont lisses ou ridées (plus sucrées), ou selon la couleur des graines (jaune, vert clair ou vert). La sélection s'opère également par la précocité. Enfin, il existe des variétés naines et des variétés à rames qu'il faut tuteurer.

## Origine

Le petit pois est un des légumes les plus anciennement cultivé.

**On a retrouvé des traces significatives de son usage il y a 9 à 10 000 ans, en Iran, en Palestine, en Grèce et même en Suisse.**

Tout porte à croire qu'il était consommé en sec, en témoigne l'origine de son nom : *Pisum sativum* dérivé du latin *pisere* qui signifie casser ; probablement par nécessité de le concasser avant cuisson. Ce n'est que bien plus tard qu'il sera consommé à l'état frais. **En Angleterre, les premières notes sur le pois verts datent du XIème et début du XIIème.** Plus tard, sa

culture se développe en Italie tout d'abord, puis aux Pays-Bas d'où il est introduit en France, courant XVIIème siècle. C'est à cette époque qu'apparaît le pois gourmand, alors très à la mode, en particulier en Angleterre. Il se distingue de son « cousin à écosser » qui présente un voile rigide (appelé parchemin) sur la cosse, la rendant inconsommable.

La culture se développa rapidement, particulièrement en région parisienne, au XIXème siècle. Les variétés se diversifient : les variétés à grains ridés, plus pauvres en amidon et donc plus sucrés et plus fondants, sont bien adaptés à la vente en frais.

## Cuisine et nutrition

Le petit pois tendre et fondant est le symbole du printemps. Frais, on le prépare à l'étuvée, on l'utilise en salades, dans les terrines et les flans, pour agrémenter les riz... et en hiver, on prépare des purées de pois pour réchauffer.

Le petit pois est un légume original, concentré de propriétés nutritives : on trouve 8 g/100 g de protéines dans le petit pois cuit, 21 g/100 g de glucides, très peu de lipides, mais des fibres, des vitamines et des minéraux abondants et très variés (zinc, fer, magnésium, vitamines B, C, E et provitamine A). Il est, à lui seul, un aliment complet grâce à la diversité de ses composants.

Au regard du pois frais, le pois cassé contient 25 g/100 g de protéines et 60 g/100 g de glucides qui en fait un aliment très nutritif.

## Que de variétés...

Quelques variétés de pois gourmands : 'Crochu roi des gourmands', 'Fondant de Saint-Désirat', 'de Grace', 'Bamby', 'Crispi', 'Carouby de Maussane' (demi-naine), 'Sugar' (naine), 'Corne de Bélier' et 'Sugar Luv' (à rame).

Les pois nains ou à rames se déterminent par leur hauteur à savoir : ces variétés ne doivent pas dépasser 60 cm. Si la taille des plantes varie entre 60 et 120 cm, la variété est dite « demi-naine ». Au-delà d'un mètre, les pois sont dits « à rames ». Bien entendu, toutes ces variétés peuvent être tuteurées.

- Quelques variétés naines : 'Petit provençal', 'Hâtif d'Annonay', ou 'Merveille d'Amérique'.

- Quelques variétés demi-naines : 'Sénateur', 'Maxigolt', ou 'Plein le panier'.

- Quelques variétés de pois à rames : 'Roi des conserves', 'Caractacus', ou 'Telephone'.