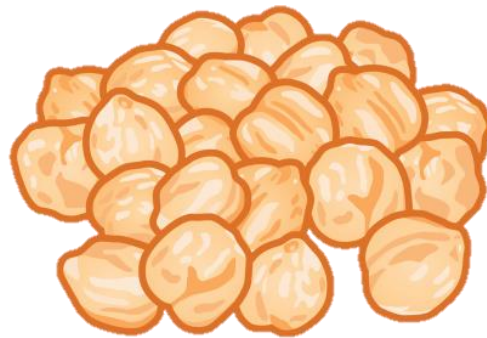


Zoom sur le pois chiche



Sa petite histoire

On retrouve des traces du pois chiche déjà en 3000 avant J-C, ils sont mentionnés comme source alimentaire en Mésopotamie et seront grandement consommés par les grecs et les égyptiens.

Cette plante annuelle est capable de pousser sur des sols pauvres, sec et même caillouteux.



On en trouve encore de manière sauvage au Proche Orient, c'est sûrement de cet endroit du globe que les croisés les ont ramenés en Europe.



Actuellement, le plus important pays producteur est l'Inde, la plante y a été implantée il y a environ 200 ans.

Sa composition nutritionnelle

Les pois chiches sont des légumineuses très intéressantes sur le plan nutritionnel.

Le plein d'énergie grâce à ses sucres dits « lents »
Ils ont l'avantage d'être utilisés progressivement par l'organisme, et donc d'être source d'énergie pendant plusieurs heures.



Des minéraux.
Les pois chiches contiennent des quantités intéressantes de fer, de calcium et de magnésium.

Des protéines végétales
Ces protéines ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, mais ils complètent les acides aminés contenus dans les céréales telles que le couscous, riz, pain...

Des fibres
Ils contiennent 5.4 g de fibres pour 100 g de pois chiches, ils constituent donc une très bonne source de fibres. Celles-ci rassasient et facilitent le transit intestinal.



Comment les préparer

Les pois chiches doivent être trempés dans de l'eau 12h environ avant leur cuisson, puis cuits pendant 1h minimum pour assurer une meilleure digestibilité.

Achetés en conserve, ils sont faciles à consommer en salades composées (avec du thon, des tomates...), avec du couscous, une poêlée de légumes ou encore sous forme de houmous.