

POIS CASSES



Les pois cassés sont issus de la même variété de plante que les petits pois. Comme le nom l'indique, les pois cassés sont décortiqués, séchés, puis divisés en deux. Les pois cassés font partie de ces légumes oubliés à la saveur gustative très particulière. Ils s'accrochent parfaitement d'arômes.

Les pois cassés sont beaucoup plus digests s'ils sont réduits ou broyés. C'est pourquoi on conseille généralement de les consommer en potage ou en purée. C'est le légume sec idéal pour préparer une soupe originale ou une purée onctueuse. Leur texture, à la fois dense et onctueuse, est parfaite pour les repas d'hiver.

En revanche, la cuisson des pois cassés est assez longue, il faut donc prévoir ce plat à l'avance.

LES BIENFAITS

Ce légume sec est riche en :

- *sels minéraux et oligoéléments (potassium, magnésium, soufre, manganèse, phosphore, calcium, cuivre, fer, ...)*
- *glucides ;*
- *fibres végétales ;*
- *protéines végétales.*

Les pois cassés contiennent également une proportion non négligeable de vitamines K, E (un antioxydant naturel), C (L-ascorbique), A (bêta-carotène) ainsi que des vitamines du groupe B.

Le pois cassé est pauvre en lipide (environ 1,1 %) et son index glycémique (IG) est faible.