

POIS CHICHES



Le pois chiche, est une espèce de la famille des légumineuses, originaire vraisemblablement de Méditerranée orientale.

C'est une plante cultivée pour ses graines comestibles, les pois-chiches.

Le pois chiche détient un double record : haute teneur en glucides assimilables et pourcentage élevé en protéines végétales.

Il est consommé chaud ou froid (en salade), mais le plus souvent consommé comme l'un des « légumes » du couscous ou des ragoûts, potées, kormas, potages et estouffades, ou, après avoir été écrasé, sous forme de houmous (ou *houmos*) ou falafel.

Sous forme de farine, il entre dans la préparation de plats comme la socca, typiquement niçoise, ou les panisses (recette niçoise mais aussi marseillaise), ou encore les panelle de Sicile ou la calentica d'Algérie.

Les pois chiches secs doivent être trempés, puis cuits dans l'eau avant que l'on puisse les déguster.

Les gens pressés peuvent facilement trouver des pois chiches en conserve, qui sont précuits : il suffit de les rincer et de les ajouter tels quels aux plats.

Le pois chiche est une légumineuse couramment consommée dans les régions méditerranéennes.

LES BIENFAITS

Le pois chiche, comme toutes les légumineuses, est un aliment naturellement riche en protéines végétales, en plusieurs vitamines et minéraux et en fibres alimentaires.

De plus, il est faible en matières grasses, et comme tous les aliments végétaux il ne contient pas de cholestérol. Pas besoin d'être végétarien pour profiter de sa saveur et de ses bienfaits!

Comme toutes les légumineuses, le pois chiche est intéressant à intégrer à l'alimentation grâce à ses propriétés sur la digestion, son modeste indice glycémique et son haut pouvoir satiétant. En raison de ses actions sur le transit intestinal (ralentissement de la digestion grâce aux nombreuses fibres alimentaires) et sa prédominance en protéines végétales (ce sont des protéines complètes remplies d'acides aminés essentiels qui ont une propriété "coupe-faim" exceptionnelle), la consommation de pois chiche réduit de manière significative la prise calorique journalière et permet d'induire ainsi une perte de poids.

Qu'il se consomme sous forme de farine ou entier, le pois chiche est une excellente source d'oligo-éléments nécessaires au bon développement du métabolisme. Agents protecteurs majeurs contre les radicaux libres de l'alimentation, le manganèse et le cuivre sont présents à profusion dans le pois chiche. En renfort de ces nutriments, la vitamine B9 est présente dans le pois chiche. Inclure des pois chiches de façon régulière dans ses menus est alors un geste santé à adopter pour renforcer ses défenses naturelles.

A SAVOIR

Le jus de pois chiche (qu'on trouve dans les boîtes de conserves) est, comme le blanc d'œuf, composé d'environ 90 % d'eau et de 10 % de protéines végétales dont l'albumine.

Les végétaliens utilisent donc ce jus en substitut des blancs d'œuf pour faire des plats type mousse nécessitant des œufs battus en neige.