

# Le petit pois



Les **petits pois**, **pois de jardins**, ou **pois potagers** sont l'un des plus vieux légumes cultivés en Europe et en Asie. En Iran, en Palestine, en Grèce ou encore en Suisse, le petit pois était déjà présent il y a 10 000 ans. Il était alors consommé sec, on le concassait avant de le cuire !

Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont plus énergétiques (81 cal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C avec 25 mg/100 g.

Par ailleurs, le petit pois est une source importante de glucides et apporte, à ce titre, plus d'énergie que la plupart des légumes frais. Nul besoin d'en consommer une grande quantité pour se sentir rassasié : 150 grammes de petits pois combleront votre appétit.

Les petits pois frais servent de légume d'accompagnement et sont préparés traditionnellement « à l'anglaise » ou « à la française ».

À l'anglaise, les petits pois sont cuits dans de l'eau salée portée à ébullition. En fin de cuisson on les égoutte et on ajoute du beurre (Les Anglais ajoutent aussi de la menthe).

À la française, ils sont cuits à l'étuvée au beurre, avec des petits oignons nouveaux et de la laitue, mouillés d'un peu d'eau. On peut y ajouter des lardons. Au moment de servir, ils sont liés avec du beurre ou de la crème. Ils entrent aussi dans la préparation de salades, de jardinières de légumes, de macédoines et de purées.

Appréciés pour leur saveur sucrée quand ils sont fraîchement cueillis, les petits pois peuvent se consommer crus et sont encore meilleurs !

À Marseille, les cosses contenant 9 petits pois étaient considérées comme porte-bonheur, il n'y a plus qu'à compter !

**Astuce:** Ne jetez pas les cosses ! Elles se cuisinent classiquement en soupe chaude ou plus original, version froide en cappuccino avec une chantilly à la menthe !

# Feuille de Chou N°148

- La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours I -



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°20  
Du 16/05 au 20/05  
2016

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## La Quinzaine du Commerce Equitable

Participez au jeudi solidaire du mois de mai sur le thème du commerce équitable, et aux rencontres organisées avec Mr Guito GILOT, directeur de la coopérative de producteurs de cacao FECCANO en Haïti.



### Jeudi 19 mai : Le commerce équitable

Ciné-débat dans le cadre de la quinzaine du commerce équitable / 18h30, au Centre de ressources du CICODES, 4 boulevard de Creac'h Gwen à Quimper

Le commerce équitable garantit aux producteurs du Sud un accès au marché, une juste rémunération et un développement assuré, et aux consommateurs les produits de qualité, le respect de l'homme au travail et de l'environnement.

Un temps d'échange sur :

- une autre manière de consommer et de faire du commerce ?
- une économie plus juste au Sud et au Nord ?

Ces rencontres sont ouvertes à tous et toutes, n'hésitez pas à diffuser l'invitation.

Informations/Contact : 02 98 95 87 40 / [cicodes@ritimo.org](mailto:cicodes@ritimo.org) / [www.cicodes.org](http://www.cicodes.org)

### > Mardi 24 mai et Mercredi 25 mai : Rencontres avec Mr Guito GILOT,

> Mardi 24 mai à 20h à l'épicerie O Jardin à Plomelin : Projection d'une vidéo et témoignage de Mr GILOT

> Mercredi 25 mai de 10h à 12h Place Terre au Duc à Quimper : Dégustation de produits, échanges avec Mr GILOT, animation musicale.

> Informations/Contact : Bretagne CENS / 06 89 25 23 01 / 06 38 99 39 28



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Navet	Milan	botte	2.00	1	2.00	1	2.00
Salade		Pièce	1.10	1	1.10	1	1.10
Carotte		Botte	2.30	1	2.30	1	2.30
Petit Pois		Kg	7.00	0.600	4.20	0.600	4.20
Radis		Botte	1.70			1	1.70
Mesclun		Kg	10.00			0.150	1.50
Oignon Blanc		botte	2.20			1	2.20
<b>TOTAL</b>					<b>9.60</b>		<b>15.00</b>

## Echo des Jardinier

Julie a fini son stage dans une entreprise de décoration d'intérieur à Brest.

L'équipe est au complet cette semaine.

Les premières courgettes de la saison ont été récoltées vendredi dernier.

Nous commençons les premiers préparatifs du petit dèj bio qui aura lieu le 5 juin

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : concombre, cèleri, poivron, fève, pomme de terre au Corniguel

**Semis** : Butternut, potiron bleu d'hongrie

**Entretien** : désherbage, fabrication d'une nouvelle table pour les semis

## Le légume de la semaine Et sa recette



### Tartinade de petits pois

600g de petits pois non écosés  
2 c à s de jus citron  
2 c à s de tahini (ou yaourt nature)  
½ c à c de cumin  
1 c à c de piment d'Espelette  
1 c à s de tamari (ou sauce soja)  
1 gousse d'ail  
2 c à s d'huile d'olive

Ecosser les petits pois. Faire bouillir une casserole d'eau salée et plonger les petits pois. Laisser cuire doucement 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

Dans un blender, mettre les petits pois, le tahini, le jus de citron, le cumin, le piment d'Espelette, le tamari, l'ail et l'huile d'olive. Bien mixer.

Repartir sur des toasts ou servir en sauce d'accompagnement de céréales ou de crudités