

Comment cuisiner les pois gourmands ?

I. Présentation

Du côté des champs ou des potagers

Dans la vaste famille des pois, le **pois gourmand** ou **pois mangetout** ou encore pois beurre sont issus d'une variété de cultivars « *Pisum sativum* ». Ce sont des plantes où les gousses jeunes sont comestibles, notamment en raison de l'absence du « parchemin » : une sorte de voile qui durcit les gousses des autres variétés de pois (ex : petits pois).

En pratique, les pois gourmands se sèment dans les potagers soit en tout début de printemps, soit en automne pour les climats très doux. Il forme de nombreuses vrilles avec des paires de feuilles, vrilles qui adorent s'accrocher et grimper. Après une floraison rose ou blanche, des gousses plates et comestibles apparaissent. Généralement, le pois fini sa vie en début d'été. Il préfère nettement les climats doux, inférieurs à 24°C.



Vrille et fleur de pois gourmand dans mon potager (située à 1M50 !)

Un détour dans l'histoire

Le pois gourmand semble être une variété cultivée de pois depuis le Moyen Age; Les premières traces datent du livre *The Herball or Generall Historie of Plantes* de John Gerard (Londres, 1597). Il semble s'être répandu en France sous le petit nom de pois beurre. On retrouve sa trace ensuite dans les vieux catalogues de graines (1911, Claude Boret, 1906, Clément Denaiff) et jusqu'à aujourd'hui. Il est aussi répandu aux USA, avec quelques hybridations pour que la gousse ne se

torde pas en mûrissant, ou encore pour résister aux maladies.

Sur les étals

Du fait que la saison des pois gourmands reste assez courte, le pois gourmand est assez confidentiel sur les étals ou dans les magasins. Vous pouvez en trouver entre Mai et Juin, le reste étant importé.



Pois gourmands du jardin

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer ?

Le pois gourmand peut être croqué cru (direct dans le potager) comme dégusté cuit.

Cru, il se prend tel que ou alors ébouillanté une trentaine de secondes pour l'attendrir

Cuit une cuisson assez rapide lui est préférable comme dans une poêlée, un wok, ou encore ajouté en toute fin de mijotage de plats plus complets (couscous, tajines..).

Dans quels plats ?

Cru, il fonctionne très bien en salade soit seul soit en accompagnant divers autres légumes du printemps.

Le pois gourmand marche très bien en wok ou en poêlée, où il apporte une note de croquant.

Il peut aussi s'intégrer dans des plats de légumes et céréales tels que couscous et tajines.

Avec quoi l'associer ?

Côté condiments, il fonctionne bien avec la sauce soja, le curry, le curcuma, les notes fumées (apportées par d'autres ingrédients, comme du tofu fumé ou des lardons fumés). La menthe et les herbes fines lui conviennent bien.

Côté légumes il s'accorde avec tous les autres pois & assimilés : petits pois, fèves.. ou encore les pommes de terre primeur. Plus étonnant, en fruit, il marche bien avec les fruits rouges qui apportent une note d'acidité ou alors le citron.

Assez doux, il gagne à être relevé d'un peu de fromage piquant tel que la feta et le fromage de chèvre (frais ou non).

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Boulghour aux pois gourmands](#)
- [Wok de pois gourmands au tofu fumé](#)



Boulghour pois gourmands – Au Fil du Thym



Wok pois gourmands tofu fumé

Sources de l'article :

- [wikipédia \(page dédiée\)](#)

50 Nuances d'orchis du Gers – Edition 2023

Une galerie de macrophotographies de quelques orchis du Gers,
au printemps 2023 (de mars à fin mai).

Tartinable de fèves

Bonjour à toutes et tous,

Cette année est visiblement une année à fèves et le potager sait se montrer particulièrement généreux. De partout, les plantes atteignent leur mètre de hauteur et se chargent de généreuses gousses bien charnues. Elles offrent l'opportunité de tenter nombre de [recettes, apéritifs, clafoutis, salade, plat, accompagnement](#)... D'ailleurs, en parlant d'apéritif, savez-vous que l'on peut décliner le mets « **houmous** » (traditionnellement aux pois chiches) avec des **fèves**. Même principe : fèves cuites, mixées avec de l'huile d'olive, sel, poivre condiment et nous y sommes. C'est très facile à préparer et rapide une fois qu'on a écosé les fèves

Si je vous en parle aujourd'hui, c'est parce que ce tartinable a eu beaucoup de succès à table. Que cela soit à l'apéritif avec des crackers, en condiment de salade, ou encore en fond de sandwich végétarien, on apprécie son pep's et son crémeux. Si ce n'était pas si prenant d'écosser autant de fève, j'en referais dix fois dans la saison. ☐

En attendant, je voulais partager la recette de ce tartinable de fèves avec vous. Peu-être cela vous inspirera pour cette année .. ou plus. Bonne journée !



- Tartinable de fèves -

Recette : Tartinable de fèves

Saison de la recette : Mai – Juin

Temps de préparation : 10 minutes (+ écosage)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de fèves décortiquées (environ 600 g de gousses)
- 3 à 4 cuillerées soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron (jus + 1 cuillerée à café de zestes)
- 1/2 à 1 cuillerée à café rase de sel fin
- poivre
- 1 pointe de couteau de cumin

Réalisation

- Écossez les fèves puis plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Égouttez et retirez la première peau.
- Faites cuire les fèves durant 5 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez soigneusement. Pressez le citron pour récupérer le jus et récupérez les zestes (séparément)
- Dans le bol d'un mixer, placez les fèves, l'huile d'olive, jus de citron, cumin, puis mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop épaisse à votre goût, ajoutez une ou deux cuillerées à soupe d'eau.

- Salez, poivrez et rectifiez l'assaisonnement à convenance. Placez la tartinable dans un contenant, parsemez de zestes de citron.
- Servez frais

Astuces

- Utilisez en tartinable apéritif, fond de tartine ou de sandwich.
- Variante : vous pouvez varier les assaisonnements en remplaçant le cumin par du curry, ajoutant de la menthe ou de la coriandre fraîche.
- Conservation : 48 à 72 heures



Tartinable de feves

Escapade à Roquefort-sur-Soulzon (Aveyron)

Bonjour à tous,
Cette semaine, je vous emmène en balade dans l'Aveyron, visiter un des lieux mythique des Fromages de France : Roquefort-sur-Soulzon. Si vous appréciez les paysages et les fromages, vous devriez vous aussi vous régaler.

Comment cuisiner le roquefort ?

I. Présentation

C'est un des rois des fromages, qui mérite d'être mieux connu.
:)

Son histoire

Le roquefort est un des plus vieux fromages français. La « légende locale » raconte qu'un berger aurait oublié un pain de seigle et du caillé de brebis dans une des grottes pour aller courir la prétentaine. Quand il revint dans la grotte, pain et fromage était recouverts d'une pellicule de moisissure : du *penicillium roqueforti*. Le fromage ayant pris un sacré goût, les bergers ont donc commencé à produire du fromage bleu ici.

Ce fromage fut apprécié par Charlemagne, puis Charles VI (XVe siècle). Ce dernier octroya à Roquefort-sur-Soulzon

l'exclusivité de l'affinage du fromage (1411) restreignant l'aire de production et empêchant la contrefaçon. Diderot l'appela en 1742 dans sa *Grande Encyclopédie* en 1742 comme le « roi des fromages ».

Le vrai essor commercial du fromage vint vers XIXe siècle avec la sélection des brebis de race Lacaune (plus productive), la structuration d'une chaîne de production exploitant les caves ancestrales et la structuration de chaînes de distribution, notamment à l'aide du chemin de Fer. Plusieurs maisons de production/commerce se développèrent alors et diffusèrent le fromage bien loin de son terroir d'origine. Aujourd'hui 7 maisons se partagent le marché français et international, et une AOP est en place depuis 1996. L'AOP impose notamment l'affinage dans les caves de Roquefort-Sur-Soulzon qui restreint toujours la production (et le volume d production) du fromage autour de la ville.



Sa fabrication

Le roquefort dispose d'un processus de fabrication très particulier :

- Le lait provient uniquement de brebis de race lacaune, élevées en plein air et pâturent dans une aire géographique située autour de roquefort
- Le lait est collecté et caillé avec de la présure de brebis. Le « caillé » prend alors l'apparence d'un gel.
- Après un découpage et brassage, le caillé est moulé dans des moules ronds et hauts. Les fromages en formation prennent le nom de « pain »
- L'extérieur du fromage est salé, puis Au cœur du fromage, on procède à l'injection (« piquage ») du *penicillium roqueforti* dans le fromage.
- Une première étape d'affinage à l'air libre dans des caves naturelles (grottes) de Roquefort est réalisée. Ces grottes sont naturellement aérées par des failles appelées fleurines, qui maintiennent température et humidité constante. Cette étape dure 21 jours et permet le développement du *penicillium roqueforti*
- Une deuxième étape d'affinage « à l'étouffée » (anaérobie) avec un fromage emballé, où le fromage mûrit mais le *penicillium roqueforti* ne se développe pas. (3 à 5-6 mois selon l'affinage). (Actuellement, cette étape est faite à quelques kms de Roquefort pour libérer la place des caves naturelles)
- Le fromage est ensuite découpé en différentes portions, emballé et vendu



Dans les magasins / Sur les étales

Vous pouvez trouver du Roquefort prétranché ou à la découpe dans tous les rayons fromages des supermarchés, ou chez votre fromager préféré. A noter qu'il existe multiples sortes de Roquefort, chaque fabricant ayant ses spécificités (origine du *penicillium roqueforti*, temps d'affinage des fromages,..). On distingue généralement des roqueforts :

- moins affinés et plus doux
- plus affinés, plus fort

N'hésitez pas à demander conseil.



Roquefort

II. Comment le cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Par sa saveur prononcée, le roquefort est un excellent ingrédient pour relever les plats de l'apéritif au dessert. C'est un fromage qui se déguste aussi bien cru que cuit :

Cru, on privilégiera les tranches fines ou les petits cubes à insérer dans les plats.

Cuit, il parfume très vite un plat. Il faut faire attention qu'il fond vite et se « liquéfie » et que parfois il faut ajouter un élément de texture (par exemple mélange avec de l'emmenthal).

Dans quels plats ?

Cru, il se sert en tranches fines ou petit cubes sur des tartines, dans des salades.

Cuit, il s'intègre très bien dans les tartes, cakes salés, feuilletés, soufflés salés pour leur donner de la puissance de goût. On peut aussi l'intégrer dans un œuf cocotte plein de saveurs. On peut évidemment faire une délicieuse sauce fromagère (crème, roquefort, échalotes) qui relève très bien pâtes, pommes de terre, plats de légumes, ou certaines viandes.

Avec quoi l'associer ?

Le roquefort se marie très bien avec les noix, le miel, le romarin.

Il s'associe très bien avec les céréales (y compris le pain), pommes de terre, légumes doux tels que la courgette, carotte, potiron.

Il fonctionne aussi très bien avec les légumes à feuilles : épinards, blettes... Il se marie bien avec certains fruits comme la poire, les figues.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Brocolis rôtis au four au roquefort](#)
- [Tarte à la betterave et au bleu](#)



© Au Fil du Thym

Brocolis rôtis au four et au roquefort



© Au Fil du Thym

Tarte betteraves bleu

Sources de l'article :

- [Wikipédia : roquefort](#)
 - [Roquefort Papillon](#)
-

Sbriciolata aux fraises

Bonjour à toutes et tous

Pour l'anecdote, à la maison, nous apprécions beaucoup des "tartes crumble" ou tartes avec une garniture moelleuse et un dessus croustillant. Ce n'est pas forcément du plus léger mais cela a un côté réconfortant et gourmand. Une des boulangeries du coin en prépare d'ailleurs d'excellentes.

Balade Botanique – Fleurs et pollinisateurs (Mai 2023)

Bonjour à toutes et tous,

Courant avril/mai, malgré un agenda bien chargé, pris le temps de suivre le MOOC sur les pollinisateurs de la plateforme Tela-botanica. Grand bien m'en a fait car j'ai appris beaucoup sur ces insectes et sur la manière dont ils agissent.

Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc

Bonjour à toutes et tous

En ce moment, dans mon potager, les pieds d'artichauts qui sont très garnis. J'en ai planté un nombre certain pour servir de « pare-vent » au potager et visiblement ils se plaisent beaucoup dans notre terrain. L'un d'eux doit avoir sa vingtaine de têtes prêtes à déguster.