

# Comment cuisiner les pois carrés ?

## Présentation

### En direct des champs

La famille des « pois » est une des plus vielle famille de plantes consommées par l'humanité. Si nous connaissons aujourd'hui surtout le pois chiche, elle héberge des variétés un peu oubliées comme le pois carré. Le pois carré est issu de la *gesse commune (Lathyrus sativus)* une variété de plante de la famille des pois (Fabaceae) caractérisée par un port grimpant/rampant, une hauteur de 40-60, une une belle fleur bleu et la formation de grosses gousses. Dans ces gousses, les pois sont assez tassés, ce qui leur donne leur forme si caractéristique. C'est une plante qui pousse aisément dans les terrains secs et chauds.



Fleur de pois cultivés (pour illustration)

## **Dans l'histoire**

Les toutes premières traces de sa consommation remontent au Néolithique, et sa domestication aurait eu lieu dans l'Antiquité. Elle était très répandue dans le bassin méditerranéen et le nord de l'Afrique, où l'on appréciait le fait qu'elle ne nécessite que peu d'eau et d'engrais. Aujourd'hui tombée en désuétude en Europe, elle est surtout cultivée en Afrique. Néanmoins, quelques producteurs dans le Sud Ouest s'engagent à essayer de la réhabiliter. On peut s'attendre qu'avec le développement de la cuisine

veggie/flexitarienne, il retrouve quelques lettres de noblesse.

## **Dans les magasins / Sur les étals**

La culture du pois carré étant assez confidentielle, vous en trouverez plutôt dans les épiceries paysannes ou rayons des spécialités locales, notamment du Sud Ouest. Certaines épiceries bio en proposeront également, sous l'appellation « pois carré », »gesse » ou « gesse commune ». Pour l'anecdote, côté région Toulousaine, « La Ferme D'en Herré » (Le Castéra) en produit.



Pois carrés (secs)

---

## **II. Comment les cuisiner ?**

### **Comment le préparer ?**

Le pois carré se prépare un peu comme les pois chiches, mais

avec un temps de cuisson plus court.

- Faire tremper une nuit (indispensable)
- Cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante puis égoutter soigneusement
- Reprendre ensuite sa cuisson dans une nouvelle eau pour le porter à texture désirée: très fondant pour être mixé, plus ferme si on l'ajoute dans un ragoût, etc.

A noter que le trempage et changement d'eau de la première cuisson est indispensable pour réduire la quantité de  $\beta$ ODAP présente dans le pois. Cette molécule est neurotoxique à haute dose (ie. Si cette gesse représente 30% de votre alimentation sur une longue période) et l'étape de trempage/ jeté d'eau permet de limiter les risques [source : wikipédia]. Pour une consommation occasionnelle, aucun problèmes.

## **Dans quels plats ?**

Le pois carré se prête à toutes les préparations habituelles des légumineuses :Mijoté en sauce tomate, sauce moutarde

- En curry ou en dahl
- Froid (entier) en salade
- Mixé en purée, en soupe, ou encore formé en galette.

## **Avec quoi les associer ?**

En termes de saveur, le pois carré est un étonnant hybride entre le pois chiche (à la saveur plutôt douce) et le pois cassé (à la saveur plutôt verte), et n'est donc pas forcément du plus aisé à associer.

En terme de condiments, je trouve qu'il fonctionne très bien avec la moutarde, – cette dernière lui amenant de l'onctuosité et du piquant – ou encore avec de la sauce tomate pour la note

acide.

Il fonctionne bien aussi avec le curry, et les herbes de Provence. Côté légumes, il s'accorde avec les carottes, les oignons et les poireaux.

---

### III. Les recettes du blog

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer dans votre cuisine.

- [Pois carrés sauce moutarde crémeuse](#)
- [Curry de pois carrés et poireaux](#)



Curry pois carrés et poireaux



Pois carrés sauce moutarde crémeuse

---

**Sources :**

- [Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lathyrus_sativus) :  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Lathyrus\\_sativus](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lathyrus_sativus)