

# 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 catalogue 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



© Au Fil du Thym

Wok pois gourmands tofu fumé

**Sources de l'article :**

- [wikipédia \(page dédiée\)](#)