FOCUS SUR LE POIS CHICHE

Une petite graine pleine de surprises !

Carte d'identité du pois chiche

- **Nom :** Pois chiche
- **Famille :** Les fabacées (comme les lentilles et les haricots)
- **Type :** Légumineuse
- **Origine :** Le pois-chiche vient de très loin ! Il était déjà cultivé il y a plus de 8 000 ans au Moyen-Orient, en Inde et autour de la Méditerranée.
- **Saison préférée :** Il adore le soleil ! On le sème au printemps et on le récolte en été.
- **Couleur :** Beige le plus souvent, mais il existe aussi des pois-chiches noirs, rouges ou verts !

Un champion de la nutrition !

- ☑ **Riche en protéines**
  Parfait pour avoir de l'énergie et des muscles costauds !
- ☑ **Plein de fibres**
  Il aide à bien digérer et donne une sensation de satiété.
- ☑ **Source de fer**
  Pour être en pleine forme et éviter la fatigue.
- ☑ **Sans gluten**
  Il convient aux personnes intolérantes au gluten.
- ☑ **Plein de vitamines et minéraux**
  Du magnésium, du zinc et des vitamines du groupe B pour être au top !

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Décembre 2024

FOCUS SUR LE POIS CHICHE

L'histoire rigolote du pois chiche

Il était une fois, il y a très très longtemps, une petite graine qui voyageait en cachette...

Tout a commencé il y a environ 8 000 ans, quelque part entre la Turquie et la Syrie. Un jour, un fermier curieux a trouvé une plante bizarre qui poussait toute seule. Il l'a goûtée et... surprise ! C'était délicieux et ça lui donnait plein d'énergie. Il a donc décidé de la cultiver dans son champ.

Mais cette graine était une grande aventurière ! Portée par le vent, cachée dans les sacs des marchands et même oubliée dans les bateaux, elle s'est retrouvée en Inde, en Afrique du Nord et même en Espagne.

En Inde, elle est devenue une star des plats épicés. Au Moyen-Orient, elle s'est transformée en houmous. En Afrique du Nord, elle s'est glissée dans les couscous. Et en France ? Elle a mis du temps à être connue, mais aujourd'hui, elle est partout : en salade, en soupe et même en chips !

Quand pousse-t-il ?

On le sème entre février et avril, quand la terre commence à se réchauffer.

On le récolte en été, entre juillet et septembre, quand ses petites gousses sont bien sèches.

FOCUS SUR LE POIS CHICHE

Comment pousse-t-il ?

Le pois-chiche ne pousse ni sur un arbre, ni sous la terre, mais sur une petite plante verte qui mesure entre 30 et 60 cm de haut. Ses feuilles sont toutes petites et légèrement duveteuses.(toutes douces).

Au printemps, la plante fait apparaître de jolies fleurs blanches ou violettes. Ensuite, ces fleurs se transforment en petites gousses qui contiennent 1 à 3 pois-chiches chacune. Quand les gousses sèchent sous le soleil d'été, c'est le moment de récolter les pois-chiches !

Le pois-chiche est un vrai champion de l'écologie ! Il pousse sans demander beaucoup d'eau, ce qui en fait une plante parfaite pour les régions sèches. Mais ce n'est pas tout : il enrichit la terre en azote, un élément qui aide les autres plantes à bien grandir. En gros, il travaille pour la planète sans rien demander en retour !

Le pois-chiche pousse comme un vrai petit trésor caché dans une gousse !

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Février 2025

FOCUS SUR LE POIS CHICHE

Comment savourer le pois chiche ?

Entier et cuit

Dans des salades, des soupes ou des plats mijotés.

En falafel

De petites boulettes croustillantes et gourmandes.

Écrasé en houmous

Un délicieux mélange avec du citron, de l'ail et du tahini (pâte de sésame).

Grillé et croustillant

Un super snack pour l'apéritif.

En farine

Pour faire des crêpes, des biscuits ou même des frites

Dans les desserts

En gâteau au chocolat par exemple

L'eau de cuisson du pois-chiche, appelée aquafaba, peut remplacer les blancs d'œufs. En la fouettant, elle devient mousseuse et permet de faire des mousses au chocolat, des meringues ou même des macarons... sans utiliser un seul œuf ! Impressionnant, non ?

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Février 2025

FOCUS SUR LE POIS CHICHE

Le pois-chiche à travers le monde !

INDE
Le pois chiche devient une délicieuse purée épicée, le chana masala.

LIBAN
Il est écrasé avec du citron et du tahini pour devenir du houmous.

MAROC
Il accompagne le couscous.

ITALIE
Il se transforme en panisse, une sorte de frite à base de farine de pois-chiche.

ESPAGNE
On le retrouve dans des ragoûts appelés potajes.

FRANCE
À Nice et à Marseille, on adore la socca, une grande crêpe croustillante à base de farine de pois-chiche, cuite au feu de bois.

Bon pour nous ...et pour la planète

En intégrant les légumineuses, dont les pois chiches, dans les menus des restaurants scolaires, la Ville de Dijon s'engage activement en faveur d'une alimentation plus diversifiée et équilibrée.
Cette démarche permet non seulement d'offrir aux enfants une variété de saveurs et de bienfaits nutritionnels, mais elle contribue également à une alimentation plus durable. Les pois chiches servis dans les restaurants scolaires proviennent d'une agriculture bio et locale. Ils sont cultivés près de Dijon, à Treclun. Ils passent ensuite par la Légumerie où ils font l'objet d'un trempage de plusieurs heures, pour les rendre plus tendres et faciliter leur cuisson, avant d'être envoyés à la cuisine centrale.

En favorisant des sources de protéines végétales, la restauration municipale participe à la réduction de l'empreinte environnementale et s'inscrit dans une approche plus responsable face aux enjeux climatiques.

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Février 2025