Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 9

Rubrik: Docteur Nature : le petit pois : un gros de l'énergie

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le petit pois

un gros de l'énergie

Le petit pois est un «gros» à sa façon: il fait bien son poids d'amidon, de fer, de phosphore, de potassium, de sucre. En vitamines, il épèle A, B, C. Non seulement il cache un mucilage et beaucoup d'azote, mais il recèle une bonne proportion d'acide oxalique. Un légume tendre et savoureux qui se marie avec plaisir aux lardons.
C'est une Légumineuse Papilionacée – Pisum Sativum pour le passeport. Quand elle commence son stage de maturité, c'est le petit pois. Lorsqu'elle l'a achevé, elle devient le pois cassé et entre en conserverie comme on entre en religion.

PAUL VINCENT
DOCTEUR NATURE

En Suisse, paradis de la cuisine nature, on fait cuire les petits pois avec une branche de fenouil ou de menthe fraîche. On choisit entre les petits pois «à la fermière» – avec petits oignons et petites carottes nouvelles et les petits pois «à la paysanne» – sans carottes mais avec oignons.
Les pois cassés se présentent en soupe ou en purée adoucie de crème fraîche. Il convient de les tremper préalablement pour les ramollir – sans les laisser longtemps dans l'eau – et de les faire bouillir, puis cuire doucement avec du lard maigre, une carotte et une crosse de jambon.
Selon le calibre et la tendreté, c'est l'indice tendérométrique qui concerne surtout les petits pois voués à la conserverie.
Malgré sa constitution, ce légume tout en rondeur est délicat: il peut souffrir d'anthracnose, de mildiou, d'oïdium. Il craint les pucerons à virus, les sitones, les thrips et même les tordeuses. Toute une populace de parasites gourmands. Et pourtant, ce délicat est un athlète de la santé pour les autres.
Une grande marque de conserves en boîte a lancé ce slogan publicitaire: «On a souvent besoin de petits pois chez soi». Pourtant, il ne faut guère compter sur eux pour leur demander, comme à tant de légumes, des services astringents, diurétiques ou topiques.
Avant tout, ils sont résolument énergétiques. Ce sont des champions du tonus qui encouragent efficacement ceux qui accomplissent des travaux de force, des déménageurs de pianos aux bûcherons.
Ces PDG de protéine sont éminemment nutritifs.
Ils ont la réputation d'être difficiles à digérer – sauf s'ils sont bien cuits ou mélangés à d'autres confrères de potager dans les soupes, les jardinières et les purées. En réalité, même en union libre avec le lard, les petits pois sont très digestes – du moins à l'état frais.
Toutefois, il convient de les consommer avec mesure s'ils sont à l'état sec, en raison des principes concentrés qu'ils contiennent.
Les petits pois – qui roulent comme des grains de chapelet – inquiètent le diable. Chez nos voisins et amis de Savoie, il se trouve encore des anciens pour dire: «S'ils se mettent à danser dans une balance, c'est un présage de mort pour quelqu'un de la maison». Ils disent encore: «Si vous trouvez neuf petits pois dans la même gousse, placez-les dans le bénitier, au moment de la messe. Les sorcières devront alors se dévoiler et quitter l'église avec une lumière au derrière que seul le curé apercevra!»
En tout cas, les petits pois ont une spécialité médicinale: ils favorisent l'évacuation intestinale. Le pois: un petit qui n'a pas peur des gros!

P. V.