Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 2

Rubrik: Docteur nature : le pois chiche : pas chiche en santé

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

Docteur nature

Paul Vincent

Le pois chiche: pas chiche en santé

Illustration de Lizzie Napoli

Le pois chiche est un légume de choc pour sa puissance énergétique.
En dépit de son nom d'économe miséreux, le pois chiche est au moins aussi riche que le petit pois embourgeoisé dans son lard. Cette légumineuse - Cicer Arietinum - est née dans les quartiers pauvres des bords de la Méditerranée. De son enfance humble, elle a gardé la modestie: ses pois ne se gardent qu'en conserve ou à l'état sec et, à la cuisine, ils n'ont pas le prestige moelleux de ses frères de plate-bande en smoking de cosse.
Pourtant, le pois chiche fait partie du brain trust de l'estouffade, un plat cuit à l'étuvée populaire dans le sud-ouest de la France plus qu'à Lausanne.

Le caviar du couscous

C'est surtout en Espagne que le pois chiche connaît un sacre quotidien.
Ne parlons pas d'Afrique du Nord où le pois chiche est le «caviar» du couscous.
Mais les pois chiches «à la catalane» sont une des fiertés des cordons bleus de Tarragone.
Si vous avez envie de vous croire en pays catalan au bord du lac Léman, faites cuire les pois chiches - quand ils se sont baignés assez longtemps dans l'eau pour s'attendrir - avec une garniture d'oignons, de carottes, un bouquet garni et de la poitrine de porc fumée. Assaisonnés, mouillés d'huile d'olive, ils cuisent à petits frissons pendant 4 heures, avec des chorizos et des piments.
Egouttés et confiés à une casserole, les pois chiches sont humectés d'une purée de tomates et aromatisés d'une pointe d'ail. Ils mijotent doucement une heure avec les chorizos et le lard pour être enfin servis en timbale de fumet.
Les pois chiches sont également la noblesse de deux potées espagnoles: l'«oila putrida», que l'on servait jadis en ragoût aux dîners des Grands d'Espagne, et le «pucher».

Pourtant, les pois chiches, qui se sèment après les gelées et qui se récoltent quand les gousses sont sèches, sont plus généreux, pour les Suisses nés gourmets, en remèdes qu'en spécialités culinaires.
Il s'agit, bien sûr, exclusivement, des graines - des graines rondes, de couleur claire, qui vivent en célibataire ou en couple à l'intérieur des gousses.

Un coffre-fort plein

Les graines des pois chiches ne sont pas chiches. Elles sont même dans l'opulence. Elles ont déposé, dans leur coffre de banque végétale, vitamines B et C, amidon, arsenic, asparagine, calcium, lipides, magnésium, oxyde de fer, phsophore, potassium, silice, sodium, sucre, substances azotées.
Même si elles vivent et se récoltent dans la simplicité, les graines de pois chiches sont des aides médicales recherchées pour leur largesse.
Dynamique sous son apparence placide, le pois chiche est un aliment idéal pour ceux qui ont plus d'appétit et de muscles à dépenser que les autres: les travailleurs de force.
On ne saurait être chiche de compliments pour ses vertus médicinales. Car ce légume sans apparat est un spécialiste des asthénies. De plus, il se sent assez vermifuge pour chasser les parasites intestinaux, de l'ascaris au ver solitaire, en passant par le ténia de l'intestin grêle.
Diurétique, il élimine avec aisance l'acide urique et les chlorures. Antiseptique urinaire, il dissuade les lithiases.
Stomachique, il combat l'insuffisance digestive, en dépit de sa fausse réputation de lourdeur.
Le remède idéal du pois chiche est dans le bouillon.
Faites cuire 100 g de pois chiche pour 150 g d'orge perlé dans un litre d'eau, avec 50 g de persil frais. Laissez infuser 10 minutes et buvez à la dose de 3 verres par jour de cette mixture aussi diurétique que reconstituante.
Quand vous dites «chiche»!, dites «Pois chiches»: on peut parier sur un pois chiche riche en santé. ■