

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 12

Rubrik: Docteur nature : le pois chiche riche 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: 14.01.2026

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

Le pois chiche riche en santé

PAUL VINCENT
DOCTEUR
NATURE

On pourrait penser que dans son humidité culinaire, le pois chiche est un mal-aimé du réveillon de Noël. Et pourtant, il peut rendre des services signalés dans la nuit du 24 au 25 décembre en adjoint gastronomique et après en intérêt médicinal.

En dépit de son nom d'économiquement faible, le pois chiche est au moins aussi opulent que le petit pois embourgeoisé dans son lard.

Cette légumineuse – Cicer Arietinum – est née dans les quartiers pauvres des bords de la Méditerranée. Ses pois ne se gardent qu'en boîtes de conserves ou à l'état sec et à la cuisine de Noël, ils n'ont pas le prestige moelleux des petits-pois frères glorieux de

plate-bande. Pourtant, le pois chiche fait partie du brain trust de l'estouffade, un plat cuit à l'étuvée.

Sans doute se montre-t-il un peu chiche en spécialités gastronomiques de Noël. Mais en Espagne, il connaît un sacre quotidien. Ne parlons pas de l'Afrique du Nord, où le pois chiche se sponsorise en «caviar» du couscous. Mais rien ne vous interdit, au cœur du jardin romand, de proposer à vos convives les pois chiches «à la catalane» – une des fiertés des cordons bleus d'outre Pyrénées. En pays romand, la potée se fait aux pommes de terre et aux choux. Mais les pois chiches sont également la noblesse de deux potées espagnoles: le «puchero» et l'«olla potrida» que l'ont servait jadis en ragoût aux dîners des Grands d'Espagne.

Pourtant, les pois chiches, qui se sèment après les gelées et se récoltent quand les gousses sont sèches – elles aussi – sont plus généreux dans le placard à pharmacie que dans le buffet de la cuisine.

Les graines de pois chi-

ches sont dans l'opulence: vitamines B et C, amidon, arsenic, asparagine, calcium, lipides, magnésium, oxyde de fer, phosphore, potassium, silice, sodium, sucres, substances azotées.

Légume de choc pour sa puissance énergétique, le pois chiche est un aliment rêvé pour les travailleurs de force.

Mais il ne se contente pas de triompher des asthénies. Il se sent assez vermifuge pour chasser les parasites intestinaux. Il est le remède idéal pour les lendemains qui déchantent des réveillons excessifs. En effet, diurétique, il élimine avec aisance l'acide urique et les chorures. Antiseptique urinaire, il dissuade les lithiases. Stomachique, il combat l'insuffisance digestive. Le remède N° 1 du pois chiche est dans le bouillon de onze heures – au lendemain du réveillon. Faites cuire 100 g. de pois chiches pour 150 g. d'orge perlé dans un litre d'eau, avec 50 g. de persil frais. Faites infuser 10 minutes pour boire 3 verres par jour de cette mixture reconsti-

tuante et diurétique. Chiche!

Décembre est autant le mois du pot-au-feu que du foie gras: avec le panais, ombellifère à fleurs jaunâtres, on a, à la fois, un légume et un condiment spécialisé dans le pot-au-feu. Le panais, il est vrai, est un modeste du potager. Mais riche en énergie, le panais est un collaborateur d'élite du boeuf à la ficelle.

Le panais n'est pas seulement un aliment très nutritif: il est antirhumatismal, désintoxicant, emménagogue. Il a surtout, comme le pois chiche, des propriétés diurétiques idéales pour les gonflés de l'embonpoint et les réveillonneurs entre deux indigestions. La soupe au panais, au feu vert de la cuisine et de la médecine, accompagnés de poireaux et d'oignons, assure une diurèse souveraine: avec le panais, pas de panne urinaire.

Il pousse même la bonne volonté médicinale jusqu'à régulariser les règles. Comme quoi, le panais n'a pas peur d'être «pot-au-feu».

Personne n'est à l'abri de problèmes de santé ou d'âge...
REPAS * SERVICE** peut vous aider en vous livrant des repas à domicile, du lundi au dimanche, ou selon votre convenance, sur les Communes de Lausanne, Pully, Paudex et Lutry.
Vous êtes aussi les bienvenus à notre salle à manger de Montriond, av. Dapples 50 à Lausanne.
Pour tout renseignement et sans engagement de votre part, appelez-nous au N° 23 34 33.

AMBULANCES SECOURS
METROPOLE SA

021 24 24 24

LAUSANNE PERMANENCE JOUR + NUIT

VOUS SOUFFREZ DE

- L'ARTHROSE OU DE L'ARTHRITE
- VOUS AVEZ DES VARICES
- QUI VOUS FONT MAL
- DES LOURDEURS DANS LES JAMBES
- DES DOULEURS MUSCULAIRES

JE PEUX VOUS AIDER!

Ayez confiance! Téléphonez-moi.
Je vous informerai sans aucun engagement.

TÉL. (026) 22 98 80.