

Petit pois

Les **petits pois** sont les graines récoltées avant maturité complète de certaines variétés cultivées de pois (*Pisum sativum*). Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont plus énergétiques (92 cal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres, composées en majorité d'hémicelluloses lorsqu'ils sont jeunes. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C (acide ascorbique) avec 25 mg/100 g. Leur consommation s'est étendue tout au long de l'année grâce aux techniques de conservation modernes (appertisation, surgélation).

L'expression « petits pois » désigne aussi, par métonymie, les gousses, ou cosses, qui enferment les graines, ainsi que les plantes qui les produisent.



Petits pois en gousses (variété 'Merveille de Kelvedon')

La cuisine des petits pois

« Les petits pois sont sans contredit le meilleur de tous les légumes qui se mangent à Paris »

— Grimod de La Reynière, in *Le gastronome français ou l'art de bien vivre*^[1].



Cœurs de laitue braisés aux petits pois

Les petits pois frais servent de légume d'accompagnement et sont préparés traditionnellement « à l'anglaise » ou « à la française ». À l'anglaise, les petits pois sont cuits dans de l'eau salée portée à ébullition. En fin de cuisson on les égoutte et on ajoute du beurre (Les Anglais ajoutent aussi de la menthe). À la française, ils sont cuits à l'étuvée au beurre, avec des petits oignons nouveaux et de la laitue, mouillés d'un peu d'eau. Au moment de servir, ils sont liés avec du beurre ou de la crème^[2]. Ils entrent aussi dans la préparation de salades, de jardinières de légumes, de macédoines et de purées.

Dans la cuisine française, l'expression « à la Clamart » signifie accompagné d'une garniture aux petits pois (exemple : escalope de veau à la Clamart). Clamart est le nom d'une ancienne variété de pois ronds qui était cultivée dans la commune éponyme des Hauts-de-Seine. « À la Fontanges » désigne un potage préparé à base d'une purée de petits pois frais, éclaircie au consommé et additionnée d'oseille et de cerfeuil. Cette recette a été ainsi dénommée en l'honneur de Marie-Angélique de Scorailles de Roussille, duchesse de Fontanges, qui fut la maîtresse de Louis XIV et mourut à l'âge de vingt ans en 1681. « À la Saint-Germain », à l'étymologie obscure, s'applique à une recette de purée de pois ainsi qu'à diverses garnitures contenant des petits pois^[3]. Au XVIII^e siècle, on raffole tant de ce légume qu'on va jusqu'à tailler en forme de petit pois les pointes d'asperge.

Appréciés pour leur saveur sucrée quand ils sont fraîchement cueillis, les petits pois peuvent se consommer crus.

Notes, sources et références

- [1] Grimod de La Reynière, *Le gastronome français ou l'art de bien vivre*, Charles-Béchet Libraire-commissionnaire, Paris 1828, p. 177 lire en ligne (http://books.google.fr/books?id=pHoEAAAAYAAJ&pg=RA1-PA77&lpg=RA1-PA77&dq=Les+petits+pois+sont,+sans+contredit,+le+meilleur+de+tous+les+l'Ã©gumes+qui+se+mangent+Ã +Paris&source=web&ots=FWQTlbbBh4&sig=D1LysP14s6oHpY_ilP2DCZah7Rc&hl=fr&sa=X&oi=book_result&resnum=2&ct=result).
- [2] Antoine Jacobsohn et Dominique Michel, *Le petit pois*, Actes Sud, 2001, (ISBN 2-7427-3478-3) p. 77-79.
- [3] Manfred Höfler, *Dictionnaire de l'Art culinaire français, Étymologie et histoire*, Édisud, 1996, (ISBN 2-85744-747-7).

Sources et contributeurs de l'article

Petit pois *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=81726052> *Contributeurs:* Arkanosis, JLM, Jules78120, Julienjig, Last Universal Common Ancestor, Salix, Salsero35, Sebleouf, Snorky, Spedona, Thesupermat, Wanderer999, 11 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Doperwt Kelvedon Wonder.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Doperwt_Kelvedon_Wonder.jpg *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Original uploader was Rasbak at nl.wikipedia

Fichier:Braised Hearts of Lettuce with Green Peas.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Braised_Hearts_of_Lettuce_with_Green_Peas.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Kochtopf

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
