

## Zoom sur le petit pois

Le petit pois serait apparu il y a environ 10 000 ans en Asie centrale, au Proche-Orient et sur le pourtour méditerranéen. Il ne sera d'abord cultivé que pour sa graine sèche. Ce n'est qu'en 1660 que le petit pois frais fera sa grande entrée en France. Jusqu'au début du siècle suivant, le petit pois restera une rareté, les prix étant tellement élevés que seules la noblesse et l'aristocratie pourront se l'offrir. La France est le premier producteur européen de petits pois avec 10000 tonnes produites annuellement, dont la majeure partie dans le Nord Pas de Calais.



La récolte des petits pois est manuelle, on en trouve sur les étals essentiellement à la fin du printemps et au début de l'été. Les nombreuses variétés de petits pois sont regroupées en 2 catégories : à écosser et mange-tout (appelés aussi pois gourmands).



Les petits pois frais peuvent se consommer crus ou légèrement cuits à l'eau bouillante salée, pour agrémenter des salades ou bien accompagner viandes ou poissons. Ils peuvent également se préparer en velouté, en purée. Ils trouvent aussi très bien leur place dans une jardinière de légumes.

Les petits pois sont particulièrement riches en fibres et sont sources de manganèse, vitamine B9 et sélénium. La quantité de protéines des petits pois est aussi supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes, ce qui rend sa composition nutritionnelle originale.



*Le moine autrichien Mendel s'est servi du petit pois pour établir les **premières lois de la génétique**. Pendant 18 années, il a réalisé des croisements dans son potager et a constaté les variations de dimension, de forme et de couleur.*