

## Zoom sur le pois chiche

Le pois chiche est une légumineuse, originaire du Proche-Orient. Il a été cultivé un peu plus tardivement que le pois et la lentille, vers 5000 ans avant JC. Il s'est ensuite disséminé vers le sud de l'Europe, le nord de l'Afrique, l'Asie puis dans le reste du monde.

C'est une plante annuelle poussant sur des sols caillouteux, secs, se développant mieux dans un climat méditerranéen que dans un climat doux et pluvieux. Aujourd'hui, les deux tiers de la production mondiale est en Inde mais les plus gros exportateurs sont le Mexique et l'Australie. Il existe plusieurs milliers de variétés de pois chiches, qui se divisent 3 types de graines dont les plus rencontrés sont Desi (principalement produit en Asie, représentant 85 % de la production mondiale) et Kabuli (bassin méditerranéen).



Riche en protéines végétales (environ 20%), le pois chiche est souvent associé à une céréale afin de présenter tous les acides aminés essentiels. Il est également source de divers minéraux (potassium, manganèse, phosphore) et de vitamine B9. Naturellement pauvre en matières grasses et riche en fibres, le pois chiche a un index glycémique faible.

Cuit, consommé froid ou chaud, le pois chiche entre dans la composition du couscous, de salades, ragoûts, potées ou potages. Écrasé, il est l'ingrédient principal du houmous et des falafels. La farine de pois chiches, au goût moins végétal que celle de pois ou de féverole, est également fréquemment utilisée, comme pour la confection de la « Socca » niçoise.



*Le nom latin du pois chiche, *Cicer arietinum*, c'est-à-dire « pois bélier », fait référence à ses deux petites pointes ressemblant à des cornes. Aujourd'hui encore, il a conservé le surnom de « pois cornu ».*