

LA GESSE

Lathyrus Sativus



La gesse ou gesse commune, pois carré, lentille d'Espagne est une plante annuelle spontanée dans le bassin méditerranéen, connue pour ses graines également appelées Gesse.

Ce légume sec est un des plus anciens légumes secs, consommé par l'homme depuis le début du néolithique en Europe du Sud, en Inde du nord et dans la corne de l'Afrique, ou utilisé comme fourrage. Elle est donc de tout temps, attachée à la pauvreté et n'a fait l'objet d'aucune amélioration.

La gesse est une plante annuelle, à fleurs blanches ou violettes, de 30-60 cm de hauteur avec une forte racine ; elle produit des gousses de 30-35 mm qui contiennent des graines, carrées, appelées également gesses.

Elle est riche en protéines, acides gras insaturés et en anti-oxydants, se consomme verte, comme un petit pois ou bien sèche, en farine, sous forme de purée.



Aujourd'hui, on estime à 1 million d'hectares la surface ensemencée en gesse. L'Éthiopie (*guaya*) est un producteur significatif, la culture se rencontre encore rarement en Italie (*cicerchia*), en Espagne (*alverjón*) dont on fait de la farine qui sert à confectionner les gachas (ou purée), au Portugal (*chícharos*).

La gesse pousse mieux à des températures moyennes situées entre 10 et 25° C ; elle peut survivre à la sécheresse ou à des inondations, mais elle pousse mieux dans des sols humides. Elle tolère une gamme de types de sol acide, neutre ou alcalin allant du sable limoneux à l'argile compacte. Elle ne tolère pas l'ombre.

Comme les autres légumineuses, elle améliore la teneur en azote du sol.

Pour toutes ces raisons, la gesse cultivée est maintenant considérée comme une plante d'avenir et une ressource alimentaire attrayante ; elle peut être produite dans des conditions climatiques moins exigeantes que les céréales. Des essais sont réalisés pour incorporer la farine de gesse dans le pain.

TOXICITE : La gesse contient un neurotoxique, le β ODAP, qui peut provoquer une paralysie douloureuse et irréversible des jambes accompagnée de tremblements, d'incontinence, en cas de forte consommation (plus de 30 % de l'alimentation). Les symptômes apparaissent environ 3 mois après le début de la forte consommation, le diagnostic est délicat, l'apparition pouvant être lente et évoquer la sclérose en plaques.



Les autorités sanitaires espagnoles ont interdit la récolte et la consommation de gesses en 1944 ; elle est à nouveau autorisée depuis 2011 comme aliment traditionnel consommé épisodiquement et sous réserve que les gesses ne contiennent pas plus de 0,15 % de β ODAP. Le niveau de β ODAP est réduit par le trempage et la cuisson dans l'eau bouillante. Depuis les années 2000, diverses recherches sont conduites pour améliorer la gesse et en réduire le niveau de β ODAP, et pour comprendre le mécanisme d'adaptation à la sécheresse de la gesse.