

# LE POIS CHICHE

## *Cicer arietinum*



C'est typiquement la légumineuse du bassin méditerranéen, où elle est consommée depuis des millénaires. C'est également une des légumineuses de base en Inde et au Pakistan, et elle est cultivée, à une échelle moindre, en Amérique du Sud et en Afrique.

Le pois chiche est certainement originaire du Proche-Orient (sud-est de la Turquie, terres arméniennes, Syrie) où trois espèces annuelles sauvages de pois chiches existent encore.

Le pois chiche a conquis l'Europe durant le Moyen Âge après que les croisés l'eurent découvert au Proche-Orient ; petite graine en forme de tête de béliet, il est alors appelé « pois cornu ».

Mais sa culture et sa consommation sont en réalité attestées bien avant, au moins dès le IX<sup>e</sup> siècle, par des sources écrites et archéologiques. Il fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (fin du VIII<sup>e</sup> ou début du IX<sup>e</sup> siècle).

Dès le XV<sup>e</sup> siècle, il est bien présent dans l'alimentation des européens, surtout dans les milieux campagnards.

Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le pois chiche n'a plus trop la cote dans les assiettes. C'est avec l'arrivée des émigrés d'Afrique du Nord qu'il refait doucement surface. Ainsi, dans les années 90 avec une consommation accrue du pois chiche en Europe, la France voit sa culture reprendre.

La production française, bien qu'en augmentation, demeure très inférieure à la consommation, pourtant très faible.

C'est une plante annuelle qui se contente de sols pauvres, caillouteux et secs et ce n'est, bien évidemment, pas un hasard si le pois chiche est si répandu sur tout le pourtour de la Méditerranée ; il trouve là le climat qui lui convient le mieux, chaud et sec.

Rampante ou dressée, sa tige peut atteindre 60 à 100 cm de hauteur. Il développe une racine principale longue et profonde (jusqu'à 1 m), ainsi que d'importantes racines secondaires.

Les fleurs solitaires blanches à violettes se développent à l'aisselle des feuilles. Elles sont autofécondes et produisent des gousses, trapues, longues de 3 cm et larges de 2 cm, pubescentes.

Elles renferment généralement 2 pois chiches.



Le pois chiche est, avec le haricot, le légume sec qui se prête aux préparations les plus variées. Il est d'autant plus dommage de ne l'utiliser, comme bien souvent en France – le Midi mis à part – que comme accompagnement de couscous. Cueillis frais, avant maturité, il se prépare et se mange comme les haricots ou les fèves à écosser.

La graine est source de glucides et de protéines.

Les pois matures sont consommés cuits dans les bouillons, soupes, couscous. On en fait de l'houmous. Ce légume dont la texture ressemble à celle de la châtaigne, peut être transformé en farine.

Les graines se consomment également crues et germées.

Les graines immatures peuvent être grillées et dégustées à l'apéritif.

Les pois chiches torréfiés font un succédané de café

Le surnom du consul romain Cicéron (en latin, *cicer* "pois chiche") vient probablement d'une verrue, comparée à un pois chiche, qu'un de ses ancêtres avait sur le nez.

