

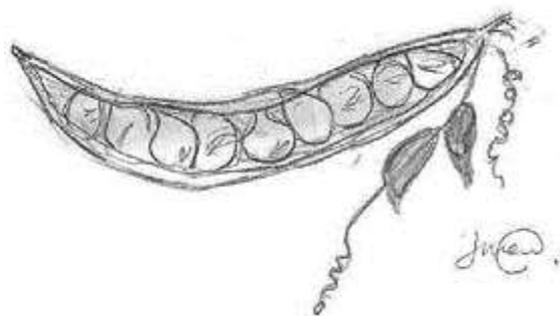
## POIS

### *Piso maurisco de Charlemagne*

On a retrouvé des graines de pois dans de nombreux vestiges d'établissements remontant à l'âge de pierre, il y a 10 000 ans, en Anatolie, en Iran, en Grèce, en Palestine ; ce qui laisserait supposer qu'il serait arrivé très tôt de l'Orient dans les régions méditerranéennes, importé par les peuples aryens. On en trouve des traces en Suisse et en Hongrie, dans des stations datant de l'âge de pierre, puis de l'âge du bronze.

Les grecs et les romains consommaient une espèce voisine (*pisum elatius*), qui supportait mal le froid.

Au cours du Moyen Age, le pois est mentionné, ainsi que les façons de l'accommoder, dans de nombreuses chroniques, mais, jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, on le mangeait sec.



Dessin d'Iman Cochu

Le pois vert ou « petit pois » est né en Hollande, vers 1610. On l'appelait « le

pois de Hollande ». Les maraîchers de Paris et de sa région se précipitèrent sur cette nouveauté, dont Louis XIV était très friand.

« ... L'importance d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore sont les trois points que nos princes traitent depuis 4 jours. » Madame de Maintenon.

Les pois font partie des légumes secs et ont donc une valeur alimentaire très supérieure à celle des légumes frais. Ils sont riches en provitamines A et en vitamines B, C, E et PP. Leur haute teneur en protéines et en hydrates de carbone leur confèrent une grande valeur énergétique.

Les fabacées (famille des pois, lentilles, haricots, fèves) ont généralement une haute teneur en protéine, grâce à des micro-organismes vivant dans des nodules de leurs racines qui fixent l'azote en le transformant en protéines. Très peu de plantes ou d'arbres ont cette possibilité.

Une ancienne coutume consistait à offrir une pitance (purée de pois pilés) aux pauvres, à la porte des couvents.

*« Qui a des pois et du pain d'orge,  
Du lard et du vin pour sa gorge,  
Qui a cinq sous et ne doit rien,  
Il se peut qu'il est bien. »*  
(Quatrain du Moyen Age)

*Jeannine DELAIGUE*

« Abrégé de l'histoire de quelques légumes »  
« Histoire de nos jardins »