

POIS CHICHE (*Cicer arietinum*)

DESCRIPTION ET ORIGINE

Le pois chiche fait partie de la famille des fabacées. C'est une plante herbacée annuelle. Elle se présente sous forme de buisson de 20 cm à 1 mètre de haut. Les fruits de ces buissons sont des gousses, comme les haricots, qui contiennent d'une à six graines d'un centimètre de diamètre. Il existe des variétés allant du jaune au brun en passant par la couleur crème. Il est originaire de l'Asie occidentale et sa culture s'est étendue tout autour de la Méditerranée. *Arietinum* veut dire petit bélier parce que sa forme rappelle la tête du bélier. *Cicéron*, d'ailleurs, portait ce nom à cause de la verrue qu'il portait sur le nez et dont la forme rappelait celle du pois chiche. On l'appelle aussi garbanzo.



VALEUR NUTRITIVE

Valeurs nutritives approximatives :
Glucides (hydrates de carbone) 40 à 60%
Protéines 20 à 25%
Lipides 5 à 6%
Fibres 17 à 20%

Il contient aussi des minéraux tel que le calcium, le phosphore, le potassium, le fer.
Le pois chiche contient de l'acide folique qui est une vitamine très sensible à la chaleur.

CUISSON ET PREPARATION

Trempage de 24 à 48 heures. Sa taille va augmenter de 3 à 4 fois.

Cuisson : quelques minutes seulement pour garder à la graine toutes ses qualités et sa tenue à l'hameçon.

Vous pouvez également le cuire sans trempage pendant une demi-heure.

- Le trempage suffit, une cuisson n'est pas nécessaire ;
- Le pois chiche peut être facilement coloré en le cuisant quelques minutes et en ajoutant directement le colorant dans l'eau ;
- On peut l'aromatiser et/ou le sucrer de la même manière. Le chocolat malt reste une valeur sûre pour aromatisation (10 à 15 ml par kilo).

PERIODE

Surtout efficace l'été.

ESCHAGE



Un à trois pois chiches sur le cheveu sur un bas de ligne en nylon ou en tresse.
En tandem avec une bouillette.

Escher avec des pois chiches colorés peut être payant.

AMORCAGE

Le pois chiche n'étant pas à lui seul une nourriture équilibrée, il est conseillé de lui adjoindre une céréale

(maïs, blé, ...). Par exemple, amorcer avec un mélange de maïs, pois chiche et tigernuts (40/30/30).

REMARQUE

- Peut être lancé à la fronde et même au cobra ;
- Graine idéale pour la pêche en spot, au baitrocket par exemple ;
- Accoutumance très rapide l'été et en eau close ;
- Très utile dans les plans d'eau peuplés par les poissons-chats car ils ne s'y intéressent pas ;
- Très appréciée de la brème ;