



## Historique

Les premières traces d'utilisation par l'homme du pois datent de près de 10 000 ans, en Iran, en Palestine, en Australie, en Grèce, ainsi qu'en Suisse dans les cités lacustres, près de 3000 avant JC.

A l'époque des Grecs et des Romains, il était très prisé sec. Sa consommation à l'état frais comme "petit pois" ou "pois potager" s'est développée en Italie et aux Pays Bas, avant d'être introduit en France au 17<sup>ème</sup> siècle. Il y connut un succès immédiat. Louis XIV, très friand de ces petites graines rondes et vertes, en exigea même la culture en primeur dans ses jardins.

Au fil des siècles, la production s'est propagée du Sud au Nord et à l'Ouest, en passant par la région parisienne.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

**6 673 tonnes**

En provenance d'Espagne, du Maroc et d'Italie principalement.

### Production française

**337 488 tonnes**

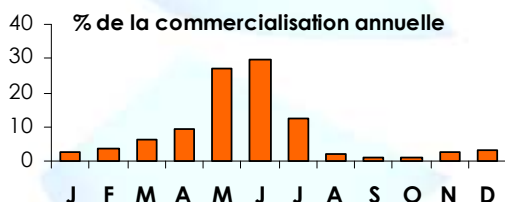
Cultivée dans le Sud Est et Sud Ouest de la France.

**Consommation moyenne :  
250 g/personne/an**

## Variétés et Saison

On trouve **deux types de variétés** : celles à grains lisses ou celles à grains ridés. Elles diffèrent également de part leur utilisation : **transformation** (conserves et surgelés) **ou frais**.

Types	Caractéristiques	Utilisation
<b>Lisse</b>	Petits grains, précoces	Transformation
<b>Ridé</b>	Grains plus gros et plus sucrés	Frais



Le petit pois est disponible dès le **début du printemps** avec des produits du Sud de l'Europe, puis français.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Ouest												
Sud Est												
Espagne												
Italie												
Maroc												
Nord - Picardie - Bretagne												

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	12,3
Protides	6
Lipides	0,7
Apports énergétiques	
Kjoules	336
Kcalories	80

Vitamines (mg pour 100g)	
C	32
E	3
B1	0,4
B2	0,14
B9	0,07
B6	0,16
B3	2,2

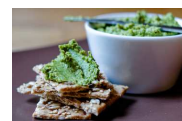
Autres (mg pour 100g) (% des ANC)	
Calcium	200 (36%)
Potassium	800 (40%)
Phosphore	126
Magnésium	33
Fer	1,8
Eau (g)	74
Fibres (g)	6 (36%)

**Portion moyenne :  
150 g**

Le petit pois est particulièrement adapté à l'alimentation des **enfants** grâce à sa richesse en minéraux. Il est également très bien pourvu en **fibres**, excellentes pour le **transit intestinal**. Ils contiennent plus de **protéines et de glucides** que les autres légumes. Ils apportent aussi beaucoup de carotènes **anti-oxydants**.

## Conseils

Les garder au froid pour maintenir leur fraîcheur, **jusqu'à 2 jours**, non écosés, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Au delà, les glucides se transforment **en amidon**, ce qui lui fait perdre sa saveur et sa digestibilité. En rayon, sa durée de vie est de **1 journée maximum**.



**Associé au printemps**, le petit pois est synonyme de **jardinière de légumes**, en association avec les carottes fanes, les oignons et les navets nouveaux. Il accompagne idéalement les **vianes blanches**, ainsi que les **poissons** et les **crustacés**. Il colore un risotto ou une salade composée. **Mixé**, il se décline à l'infini : en mousse, en consommé, en soupe et potage, ou même en sauce. On peut aussi le réduire en un houmous vert et printanier, original et coloré, **pour l'apéritif**.