



NUTRITION mon allié santé

**SUPER
ALIMENT**

Notre experte



ÉMILIE KAPPS
naturopathe



Le pois

qui casse la baraque !

Loin d'être ennuyeux, voilà un pois qui renferme plus d'un atout santé. Ce légume sec, de couleur vert-gris et rond, se sépare en deux une fois décortiqué, d'où son petit nom de pois « cassé ».

De la famille des légumineuses, le pois cassé est une variété de petit pois récolté à maturité, et mis à sécher. Un temps oublié, ce légume sec est riche de bienfaits. « *Non seulement il est bon pour la santé, explique Émilie Kapps, mais en plus il est simple à cuire, simplement à couvert dans de l'eau.* »

Vitamines et minéraux

« *Il renferme des vitamines A, C, K, E, B9, B6, B5, B3, B2, mais aussi du fer, du cuivre, du calcium, du phosphore, du manganèse, du soufre, du magnésium, du potassium et une bonne quantité de fibres* », se réjouit la naturopathe. Sa richesse en fibres mais aussi en sucres lents en fait un aliment nourrissant et satiétogène, parfait pour éviter les petits creux en cours de journée. « *Il convient très bien aux personnes diabétiques, grâce à son index glycémique bas*, poursuit-elle. Avec ses apports en vitamines B, en manganèse et en cuivre, il aide en outre à rééquilibrer le transit. »

Un protecteur puissant

Le pois cassé joue également un rôle intéressant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. « *Cela*

SOUS QUELLES FORMES LE TROUVE-T-ON ?



EN VRAC OU EN PAQUET

Disponible en vert mais aussi en jaune, le pois cassé se trouve dans tous les rayons des supermarchés, épiceries et autres magasins bio. Il est alors prêt à cuire dans de l'eau salée, éventuellement après avoir été trempé une nuit dans de l'eau froide.

EN FLOCONS

Pour les plus pressés, ces flocons prêts à l'emploi sont parfaits pour épaissir un potage, réaliser une purée ou un petit plat express.

EN PURÉE OU PÂTES

Il est aussi disponible en purée, en barquette au rayon frais, ou entre dans la composition de pâtes de légumineuses, idéales pour varier les apports nutritionnels au quotidien. Vous avez le choix !

est notamment dû à la vitamine C, qui lutte contre le dépôt lipidique dans les artères, au manganèse, qui participe au métabolisme du cholestérol, et au cuivre, qui joue le rôle d'antioxydant et permet le métabolisme des lipides, précise la spécialiste. Il favorise en outre la coagulation du sang et lutte notamment contre les hémorragies grâce à sa vitamine K. »

L'ami des végétariens... et des autres !

À noter que le pois cassé est riche en protéines végétales, essentielles à l'entretien et au renouvellement des muscles et des muqueuses. Pour qu'elles soient complètes, veillez simplement à les associer à un féculent (du riz ou du pain par exemple). « *Le pois cassé préserve la santé des muscles grâce à sa richesse en magnésium, qui aide à la contraction musculaire, mais aussi au potassium, qui permet d'éviter et soigner les crampes, tout en favorisant la contraction et la décontraction musculaire* », termine Émilie Kapps. Enfin, le magnésium qu'il contient en fait un aliment antistress. Un pois 100 % zen ! ■

PAR QUITTERIE PASQUESOONE

IDÉES POUR TOUS LES JOURS

EN PURÉE

Faites cuire 300 g de pois cassés selon les indications du paquet avec 1 carotte et 1 oignon pelés et coupés en morceaux, et 1 bouquet garni. Égouttez (gardez de l'eau de cuisson), mixez avec un peu d'eau de cuisson selon la consistance souhaitée. Assaisonnez d'huile d'olive, de sel et poivre et servez avec des croûtons dorés à l'huile d'olive.

EN PARMENTIER

Faites fondre 1 oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez 4 cuisses de confit de canard effilochées, salez, poivrez et faites sauter 5 minutes. Étalez dans un plat à gratin et recouvrez d'une généreuse couche de purée de pois cassé. Poudrez de chapelure et enfournez pour 20 minutes à 200 °C.

EN CROQUETTES

Réalisez une purée épaisse de pois cassé. Assaisonnez de sel, poivre et curry en poudre. Réalisez des boulettes ou des croquettes à l'aide de vos mains, roulez-les dans la farine, puis dans 1 œuf battu et enfin de la chapelure et faites-les dorer dans une poêle.

EN SOUPE

Faites revenir 2 oignons hachés 3 minutes avec un peu d'huile d'olive dans un faitout. Versez 1 litre de bouillon de légumes, puis ajoutez 200 g de pois cassés, 2 carottes épluchées et coupées en dés, et 1 bouquet garni. Laissez frémir 30 minutes. Salez, poivrez, ôtez le bouquet garni. Servez avec 1 cuillerée de crème fraîche légère et des noisettes concassées.

Recettes express pour 4 pers.

EN SALADE

Faites cuire 300 g de pois cassés selon les indications du paquet dans un grand volume d'eau salée, pour les conserver entiers. Égouttez puis passez sous l'eau froide. Versez dans un saladier. Arrosez d'huile d'olive puis parsemez de 2 oignons nouveaux et d'une botte de persil ciselés. Servez bien frais.

COMME UN HOUMOUS

Arrosez 150 g de flocons de pois cassés avec 15 cl d'eau chaude et mixez avec 1 gousse d'ail pelée, 3 c. à soupe de jus de citron, 3 c. à soupe de purée de sésame, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Servez avec des bâtonnets de crudités.