



## FICHE PRODUIT #4 :

# TOUT SAVOIR SUR LES POIS CHICHES

**Quels sont les bienfaits des pois chiches pour la santé ?**  
**Comment les associer avec d'autres aliments pour profiter de leur apport en protéines ?**  
**En quoi sont-ils bons pour l'environnement ?**  
**Qui produit nos pois chiches ?**  
**Comment les cuisiner ?**  
**Ce focus vous permettra d'en savoir plus !**



label bio certifiant que le produit est cultivé  
en agriculture biologique

TARIF BLEU -50%

**1.63€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.93€/KG**

TARIF ROSE +10%

**3.58€/KG**

Tarif producteur : 3.25€/kg



LA FERME DES BLANCS MOUTONS

ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE



# Les pois chiches bons pour nos organismes et pour notre environnement

Les pois chiches font partie de la famille des **légumineuses**.

Les légumineuses sont des plantes dont les fruits, qui sont comestibles, sont contenus dans des gousses.

Les légumineuses, comme les lentilles, les haricots, les fèves, le soja, ou les pois, sont cultivées et consommées partout dans le monde.

Elles ont de nombreuses qualités : gustatives, nutritionnelles et environnementales.

## Quels bienfaits pour ma santé ?



Comme toutes légumineuses, les pois chiches sont riches en **protéines** et peuvent constituer une alternative à la viande lorsqu'elles sont **consommées avec une céréale, complète de préférence** (blé, riz, maïs, orge, etc.).

Les protéines sont des nutriments essentiels pour notre organisme. Elles sont composées de petites unités appelées acides aminés.



Ni les céréales ni les légumineuses ne contiennent à elles seules tous les acides aminés essentiels à notre organisme. Mais **en associant céréales et légumineuses dans nos repas au cours d'une journée, on crée un profil d'acides aminés complet**, comparable à celui des protéines animales ! C'est la base qu'on retrouve dans de nombreux plats typiques dans tous les pays du monde (La soupe au pistou en France, le couscous au Maghreb, le chili au texas, le dahl en Inde par exemple).



Les pois chiches ont de nombreux autres bienfaits nutritionnels. Ils sont :

- Riches en **fibres**. Les fibres sont les composants des plantes que notre corps ne peut pas digérer. Elles favorisent le **transit** et le **sentiment de satiété durable** ; elles contribuent à **diminuer le risque de maladies cardiovasculaires**, et à **réduire le taux de cholestérol dans le sang**.
- Riches en **vitamines B** (B1, B2, B9), essentielles au métabolisme énergétique.
- Riches en **minéraux** (fer, magnésium, potassium), qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et à la santé osseuse. Astuce : La vitamine C (présente dans les agrumes, les poivrons, les kiwis, les herbes aromatiques) améliore l'absorption du fer issu des légumes secs.
- à **faible indice glycémique**, les pois chiches font donc augmenter plus lentement le taux de sucre dans le sang et constituent un aliment intéressant pour les personnes diabétiques.
- Naturellement **sans gluten**.



## Quels bienfaits pour l'environnement ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi **moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre** que d'autres cultures.



Il est courant de cultiver les légumineuses entre deux cultures principales ou en même temps que la culture principale pour leur capacité à améliorer la qualité du sol, à diminuer les risques d'érosion (mouvement des sols dû en partie à la pluie) et à réduire certains parasites et maladies. De plus, elles forment un **paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes**.



**L'impact environnemental des légumineuses est beaucoup moins lourd que celui de la viande** : 1kg de légumineuse rejette en moyenne **30x moins de CO2 dans notre atmosphère** qu'1kg de bœuf.



Le pois chiche n'a besoin que de 20 à 30 mm d'eau par saison pour grandir. Les racines de la plante puisent directement la quantité d'eau nécessaire dans le sol : il n'est **pas nécessaire de les irriguer** pour qu'ils poussent !



Parce qu'en plus de ça, les pois chiche chez VRAC sont **bio et locaux**, ils ne participent pas à la pollution des sols, de l'eau et de l'air, contrairement à des produits cultivés en agriculture non bio (cultivés avec produits chimiques) ou importés d'ailleurs.



## Qui produit les pois chiches vendus à VRAC ?

Les pois chiches vendus chez VRAC sont produits par **Michel Delille**, agriculteur de la Ferme des Blancs Moutons de **Arleux, en Hauts-de-France**.

La ferme est **labellisée bio**, ce qui signifie que Michel respecte le cahier des charges fixé par la législation européenne (cultures sans produits chimiques de synthèse, sans OGM, etc.).

Nous lui achetons les produits sans intermédiaire et **au prix qu'il a fixé**.

Vrac Hauts-de-France représente le **premier client** de Michel en vente directe (sans prendre en compte le total des ventes effectuées directement dans sa boutique) !

Que vous achetiez vos pois chiches au tarif bleu, jaune ou rose, VRAC les achète au prix de 3,25€/kg auprès de Michel. C'est la subvention publique du programme Mieux Manger pour Tous qui finance l'écart de prix entre le tarif producteur et le prix payé par les adhérent.es.



## Comment cuisiner les pois chiches ?



Une fois cuits, en plus d'être l'ingrédient central du **houmous**, les pois chiches peuvent être cuisinés en **soupes** ou en **salades**, agrémenter le **couscous** ou servir de base protéinée à un **curry végétarien**.

On peut même utiliser les pois chiches pour faire de la **béchamel** sans produit laitier, ou rendre crémeuse une recette salée !



**Tremper** les pois chiches pendant 12 à 16h

OU les tremper pendant 1h dans de l'eau bouillante

1 volume de pois chiche = 3 vol. d'eau

Vider l'eau de trempage, mettre dans l'eau froide et porter à ébullition

Cuisson : 1h30 à 2h à feu moyen

**Comment cuire les pois chiches**



- Commencer en consommant de petites quantités de légumineuses
- Ajouter une petite cuillère de **bicarbonate de soude** dans l'eau de trempage et/ou de cuisson permet de réduire les ballonnements (et peut diminuer le temps de cuisson !)
- Changer l'eau de trempage de 1 à 2 fois pour les longs trempages.
- Rincer abondamment les légumineuses avant et après le trempage.
- **Mixer** ou **laisser cuire plus longtemps** permet de casser les fibres, donc de les rendre plus digestes.

**Quelques astuces pour mieux les digérer**



L'eau de cuisson des pois chiches secs (ou l'eau de trempage des pois chiches en conserve), nommée **aquafaba**, constitue une bonne alternative vegan aux œufs dans les pâtisseries et préparations sucrées. 1 œuf = 3 cuillères à soupe d'aquafaba

## Les défis de VRAC

Tentez l'expérience : gardez de côté l'eau de cuisson de vos pois chiches et essayez de la monter en neige avec un batteur électrique, ou juste de la faire mousser à la main, pour **l'incorporer à votre prochaine recette sucrée** ! Si l'aquafaba est trop liquide, faites-la réduire quelques minutes à la casserole.

*Il faut un batteur électrique pour obtenir une texture semblable aux blancs en neige, mais pas besoin s'il s'agit juste de remplacer les œufs dans une préparation comme des cookies par exemple !*