

Le pois mange-tout

ecollation.org

Le pois mange-tout, aussi appelé pois gourmand par les Européens, est un pois immature qui est comestible en entier, d'où son nom « mange-tout ». La gousse est composée d'une enveloppe extérieure appelée cosse, qui contient les pois. Le pois mange-tout est de forme allongée et aplatie et a une belle couleur vert brillant.

FICHE THÉMATIQUE

Le cultiver

Au jardin, les graines de pois mange-tout peuvent être plantées dès que le sol est réchauffé, vers la mi-mai. Choisir de préférence un endroit partiellement ensoleillé (quatre à six heures par jour).

Le pois mange-tout doit être récolté lorsque la gousse atteint 5 à 7 cm et qu'elle est encore mince et plate. Cela prendra entre 8 à 10 semaines après la mise en terre. Si le pois est laissé plus longtemps sur les plants, sa gousse deviendra fibreuse et coriace.

Un plant de pois mange-tout produit plusieurs gousses qui peuvent être à différents stades de développement; il est donc préférable de les cueillir tous les deux jours pour avoir une texture optimale. De plus, la cueillette régulière favorise la production de gousses supplémentaires.

En épicerie, le pois mange-tout est disponible à l'année, mais il provient surtout de la Chine. Le pois mange-tout québécois est disponible dans les marchés publics ou chez les producteurs de juillet à octobre.

Le conserver

Comme la plupart des légumes, les pois mange-tout, lorsque placés dans un contenant, se conserveront quelques jours au réfrigérateur.

Le cuisiner

Il peut être nécessaire de le parer avant de le consommer : il suffit de casser l'une des extrémités du pois et de tirer doucement le fil vers l'autre extrémité pour le retirer.

Le pois mange-tout est apprécié pour sa saveur sucrée et sa texture croquante. Il peut être dégusté cru ou blanchi (plongé dans l'eau bouillante pendant une minute et ensuite dans de l'eau glacée) dans une salade ou avec une trempette. Les pois mange-tout se cuisinent comme les haricots; les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante seulement quelques minutes, afin qu'ils gardent un certain croquant et ils apporteront de la nouveauté à vos accompagnements. Ils sont aussi très appréciés dans les sautés asiatiques, n'est-ce pas avec ce mets que plusieurs les ont découverts?

Le pois mange-tout et la santé

Les pois mange-tout sont des légumes qui contiennent des **fibres** essentielles au bon fonctionnement des intestins, différents **antioxydants** considérés comme des chevaliers qui ont un effet protecteur contre certaines maladies, du **fer** qui aide au transport de l'oxygène dans le sang, ainsi que des vitamines (**C** et **K**). Ces nutriments sont essentiels à la santé.



Le déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 saladier (pour les pois mange-tout hachés)
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 plateau
- 1 plat de service (pour les pois mange-tout entiers)
- 1 linge (pour cacher les pois mange-tout entiers)
- 1 pince de service

Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 petite cuillère remplie de pois mange-tout hachés (environ 1/2 pois mange-tout par élève)
- 1 ou 2 pois mange-tout entiers

ÉTAPE 1

Une dégustation menée par le bout du nez...

Placez les cuillères et le saladier de pois mange-tout hachés sur le plateau. Distribuez-en une cuillerée à chaque élève. Créez le mystère sur l'aliment et prenez soin de ne pas le nommer! *Nous allons déguster cet aliment avec notre sens de l'odorat, sans le mettre en bouche! Sans essayer de trouver ce que c'est : qu'est-ce que ça sent? Où as-tu déjà senti cette odeur? Dans une recette, un endroit où tu es allé, est-ce l'odeur de quelqu'un que tu connais?* Il est important d'accueillir toutes les réponses des élèves, même si elles peuvent paraître surprenantes! Faites un sondage à main levée : *Comment aimez-vous cette odeur, un peu, moyen, beaucoup?*

ÉTAPE 2

À vos marques, prêts? Goûtez!

Qui a envie de goûter cet aliment en bouche? Comment pensez-vous que ça va goûter? Quelle saveur cela goûtera le plus (saveur dominante)? Plutôt acide, sucré, salé ou amer? Les élèves goûtent le contenu de la cuillère et décrivent le goût en bouche. Est-ce que ça goûte comme ça sent? Êtes-vous surpris? Pourquoi?

ÉTAPE 3

Le mystère dévoilé!

Quel aliment pensez-vous que c'est? Dévoilez le plat de service de pois mange-tout, et révélez au besoin le nom. Distribuez un ou deux pois mange-tout entiers à chacun des élèves. Montrez aux élèves comment le parer (voir « Le cuisiner »), puis dégustez avec tous les sens. Comment aimez-vous le pois mange-tout : un peu, moyen, beaucoup?

ÉTAPE 4

L'odorat, le sens des souvenirs

Souvent, nous manquons de mots pour décrire les odeurs! D'une part, car nous sommes peu habitués à leur porter attention, d'autre part, car le vocabulaire est limité. Une rose a une odeur de rose, le chocolat une odeur de chocolat! Les odeurs rappellent quasi-instantanément des souvenirs, qui sont un bon moyen pour les décrire. Toute personne, selon sa sensibilité et son vécu, aura son appréciation et les souvenirs reliés tout personnels.

Les suggestions du chef pour amener de la variété

PSalade asiatique croquante (par élève) :

- 5 pois mange-tout, 2,5 ml de sauce soya, 2 gouttes d'huile de sésame grillé (si allergie remplacer par l'huile de canola), une pincée de graines de sésame grillées, gingembre haché au goût
- Couper en très fines lanières les pois mange-tout et les déposer dans un petit bol.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger.