

# Pisum sativum L., 1753 (Pois)

Identifiants : 24618/pissat

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 17/07/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Fabales ;
- Famille : Fabaceae ;
- Genre : Pisum ;

- **Synonymes :** *Pisum hortense* Aschers. & Graebn, *Lathyrus oleraceus* Lam, *Pisum vulgare* Jundz ;

- **Synonymes français :** petit pois, pois des jardins (pois de jardin), pois potager, pois cultivé, pois de pigeon, pois sucré, pois gras, pois blanc, pois vert, écosse, épluche, petit pois [subsp. sativum var. sativum], pois de champs (pois des champs) [subsp. sativum var. arvense], pois de jardins (pois des jardins) [subsp. sativum var. sativum], pois potager [subsp. sativum var. sativum], pois fourrager [subsp. sativum var. arvense], pois protéagineux [subsp. sativum var. arvense], pois d'Abyssinie [subsp. abyssinicum], pois mangetout (pois mange-tout) [subsp. sativum var. macrocarpon], mangetout (mange-tout) [subsp. sativum var. macrocarpon], pois gourmand [subsp. sativum var. macrocarpon], pois croquetout [subsp. sativum var. macrocarpon], croquetout [subsp. sativum var. macrocarpon], mangetout charnu (mange-tout charnu) [subsp. sativum var. macrocarpon], pois mangetout charnu (pois mange-tout charnu) [subsp. sativum var. macrocarpon], pois goulu [subsp. sativum var. macrocarpon], pois des neiges [subsp. sativum var. macrocarpon], pois sec, pois fendu, pois cassé, pois frais, pois nain, pois à rame, pois à grain rond, pois à grain lisse, pois à grain ridé, pois nain à grain lisse, pois nain à grain ridé, pois nain à grain rond, pois à rame à grain lisse, pois à rame à grain rond, pois à rame à grain ridé, pois à rame mangetout (pois à rame mange-tout), pois nain mangetout (pois nain mange-tout) ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** pea, Austrian winter pea [subsp. sativum var. arvense], field pea [subsp. sativum var. arvense], grey pea [subsp. sativum var. arvense], dun pea [subsp. sativum var. arvense], mutter pea [subsp. sativum var. arvense], partridge pea [subsp. sativum var. arvense], peluskins [subsp. sativum var. arvense], garden pea [subsp. sativum var. sativum], green pea [subsp. sativum var. sativum], snow pea [subsp. sativum var. macrocarpon], edible-pod pea [subsp. sativum var. macrocarpon], sugar pea [subsp. sativum var. macrocarpon], Syrian fodder pea [subsp. elatius var. pumilio], wan dou (cn transcrit), Felderbse [subsp. sativum var. arvense] (de), Futtererbse [subsp. sativum var. arvense] (de), Gartenerbse [subsp. sativum var. sativum] (de), Peluschken [*Pisum sativum* subsp. sativum var. arvense] (de), Speiseerbse [subsp. sativum var. sativum] (de), Zucker-Erbsen [subsp. sativum var. macrocarpon] (de), pisello (it), pisello da foraggio [subsp. sativum var. arvense] (it), pisello da orto [subsp. sativum var. sativum] (it), end? [subsp. sativum var. sativum] (jp romaji), bulgeunwandu [subsp. sativum var. arvense] (ko transcrit), wandu (ko transcrit), ervilha [subsp. sativum var. sativum] (pt), arveja [subsp. sativum var. sativum] (es), guisante [subsp. sativum var. sativum] (es), guisante de campo [subsp. sativum var. arvense] (es), ärt (sv) ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Partie(s) comestible(s)<sup>{{(0+\*)}}</sup> : graines, pods (gousses/cosses), feuilles, légume<sup>{{(0+\*)}}</sup>.

Utilisation(s)/usage(s)<sup>{{(0+\*)}}</sup> culinaire(s) :

-ce sont essentiellement les jeunes graines qui sont consommées ; elles peuvent être consommées crues ou cuites ; les graines sèches sont consommées ; elles sont utilisées dans les soupes et les ragoûts et en farine<sup>{{(0+\*)}}</sup> ; elles servent aussi à la fabrication de lait végétal<sup>{{(dp\*)}}</sup> ; les graines grillées sont utilisées comme un substitut pour le café ;

-parfois, les jeunes gousses<sup>{{(0+\*)}}</sup> (pois mangetout<sup>{{(rp\*)}}</sup>) et les feuilles sont consommées ;

-les fleurs sont consommées en salade ;

-les graines germées sont consommées ;

-les jeunes feuilles et les bourgeons sont cuits comme légume<sup>{{(0+\*)}}</sup> ; feuilles cuites comme potherbe<sup>{{(dp\*)}}</sup>.

La plupart des jeunes graines sont consommées. Ils peuvent être consommés crus ou cuits. Parfois, les jeunes gousses et les feuilles sont mangées. Les fleurs se mangent en salade. Les graines germées sont consommées. Les jeunes feuilles et les bourgeons sont cuits comme légume. Les graines sèches sont consommées. Ils sont utilisés dans les soupes et les ragoûts et moulus en farine. Les graines torréfiées sont utilisées comme substitut du café

Partie testée : graine - crue<sup>{{(0+\*)}}</sup> (traduction automatique)

Original : Seed - raw<sup>{{(0+\*)}}</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
78.5	283	68	5.8	300	25	1.9	0.7



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

De gauche à droite :

Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 3 (1885), via plantillustrations

Par Annales de flore et de pomone (1832-1848) Ann. Fl. Pomone vol. 1 (1833), via plantillustrations

Par Kops, J., Flora Batava (1800-1934) Fl. Bat. vol. 12 (1865), via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. De plus en plus important dans certaines régions montagneuses des tropiques. Environ 20 millions de tonnes de pois sont cultivées chaque année dans le monde<sup>{{(0+\*)}}</sup> (traduction

**Original :** *It is a commercially cultivated vegetable. Gaining importance in some highlands areas in the tropics. About 20 million tons of peas are grown each year worldwide*<sup>{{(0+X)}}</sup>.

◦ **Distribution :**

*Une plante tempérée. Les plantes poussent mieux à des altitudes supérieures à 1000 m sous les tropiques. Ils conviennent à un climat humide. Le temps chaud et sec interfère avec la germination. Ils sont tolérants au gel sauf à la floraison. Une plante tempérée. Ils ont besoin de températures comprises entre 13 ° C et 18 ° C. Ils ont besoin d'un pH de 5,5 à 6,5 et d'une fertilité raisonnablement bonne. Ils ne peuvent tolérer l'engorgement ou les sols très acides. Ils atteignent 4400 m d'altitude dans l'Himalaya. Il convient aux zones de rusticité 7-9*<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique)

**Original :** *A temperate plant. Plants grow best at altitudes over 1000 m in the tropics. They suit a humid climate. Hot dry weather interferes with seed setting. They are frost tolerant except at flowering. A temperate plant. They need temperatures of 13Å°C to 18Å°C. They need a pH of 5.5-6.5 and reasonably good fertility. They cannot tolerate waterlogging or very acid soils. They grow to 4,400 m altitude in the Himalayas. It suits hardiness zones 7-9*<sup>{{(0+X)}}</sup>.

◦ **Localisation :**

*Afghanistan, Afrique, Albanie, Algérie, Argentine, Arménie, Asie, Australie, Autriche, Azerbaïdjan, Balkans, Bangladesh, Belgique, Bhoutan, Grande-Bretagne, Bulgarie, Burundi, Cambodge, Canada, Caucase, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, Colombie, Congo, Cuba, Chypre, République tchèque, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Égypte, Érythrée, Éthiopie, Europe, Fidji, Finlande, France, Géorgie, Allemagne, Gibraltar, Grèce, Groenland, Guatemala, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Israël, Italie, Japon, Jordanie, Kazakhstan, Kenya, Corée, Kirghizistan, Laos, Liban, Libye, Lituanie, Macédoine, Madagascar, Malawi, Malaisie, Mariannes, Maurice, Méditerranée, Mexique, Moldavie, Mongolie, Maroc, Mozambique, Myanmar, Népal, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Norvège, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Portugal, Roumanie, Russie, Rwanda, Arabie saoudite, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sikkim, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Soudan, Suède, Suisse, Syrie, Taiwan, Tadjikistan, Tanzanie, Tasmanie, Thaïlande, Timor-Leste, Tonga, Tunisie, Turquie, Ouganda, Ukraine, Uruguay, USA, Vanuatu, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yougoslavie, Zambie, Zimbabwe, Zambie, Zimbabwe, Zambie, Zimbabwe*<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique)

**Original :** *Afghanistan, Africa, Albania, Algeria, Argentina, Armenia, Asia, Australia, Austria, Azerbaijan, Balkans, Bangladesh, Belgium, Bhutan, Britain, Bulgaria, Burundi, Cambodia, Canada, Caucasus, Central Africa, Central America, China, Colombia, Congo, Cuba, Cyprus, Czech Republic, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Egypt, Eritrea, Ethiopia, Europe, Fiji, Finland, France, Georgia, Germany, Gibraltar, Greece, Greenland, Guatemala, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Italy, Japan, Jordan, Kazakhstan, Kenya, Korea, Kyrgyzstan, Laos, Lebanon, Libya, Lithuania, Macedonia, Madagascar, Malawi, Malaysia, Marianas, Mauritius, Mediterranean, Mexico, Moldova, Mongolia, Morocco, Mozambique, Myanmar, Nepal, Netherlands, New Zealand, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Norway, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Portugal, Romania, Russia, Rwanda, Saudi Arabia, Scandinavia, SE Asia, Serbia, Sikkim, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Sudan, Sweden, Switzerland, Syria, Taiwan, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Thailand, Timor-Leste, Tonga, Tunisia, Turkey, Uganda, Ukraine, Uruguay, USA, Vanuatu, Vietnam, West Africa, West Indies, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe*<sup>{{(0+X)}}</sup>.

◦ **Notes :**

*Il existe 2 espèces de Pisum*<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique).

**Original :** *There are 2 Pisum species*<sup>{{(0+X)}}</sup>.

- **Nombre de graines au gramme :** 43985 ;

- **Liens, sources et/ou références :**

◦ **PASSEPORTSANTÉ.NET : pois sec :**

[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois\\_sec\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois_sec_nu) ;

◦ **: ;**

◦ **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-49790> ;

◦ **terre vivante - l'écologie pratique :** <https://www.terrevivante.org/contenu/pois-varietes-semer-entretenir-recolter-multiplier/> ;

◦ **Terres Univia :** <https://www.terresunivia.fr/cultures-utilisation/les-especes-cultivees/pois> ;

- **Commission canadienne des grains (Pois : Classes, types et variétés)** : <https://www.grainscanada.gc.ca/fr/qualite-grains/guide-officiel-classement-grains/16-pois/classes-types-varietes.html> ;
- **Wikipedia** :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_(en_français)) ;
  - [https://de.wikipedia.org/wiki/Erbse\\_\(source\\_en\\_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Erbse_(source_en_allemand)) ;
- <sup>5</sup>"**Plants For a Future**" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pisum\\_sativum](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pisum_sativum) ;

dont classification :

- "**The Plant List**" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-7792](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-7792) ;
- "**GRIN**" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=300472> ;

dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"**Food Plants International**" (en anglais) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"**FOOD PLANTS INTERNATIONAL**" :

Ali, A. M. S., 2005, *Homegardens in Smallholder Farming Systems: Examples from Bangladesh*. *Human Ecology*, Vol. 33, No. 2 pp. 245-270 ; Al-Qura'n, S. A., 2010, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants in Jordan*. *Libyan Agriculture Research Center Journal International* 1(4):231-243 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 463 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 218 ; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger*. *Agroforestry Systems* 77:159-179 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 40 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 92 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 805 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 3. Kew. ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1788 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 90 ; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 76 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1054 ; Davies, D.R., 1979, *Peas*, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 172 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 109 ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 92 ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 39 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 42 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 56 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 413 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 115 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 503 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 299 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 480 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 28, 95 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1830 ; Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables*, John Murray, London, p 106 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 191 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 367 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 367 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 200 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 979 ; *Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 102 ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 311 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 201 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 209 ; Sp. pl. 2:727. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 321 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 67 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 284 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. *Germplasm Resources Information Network - (GRIN)*. [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: [www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl](http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl) (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 300 ; Verdcourt, B., 1979, *Manual of New Guinea Legumes*. Botany Bulletin No 11, Division of Botany, Lae, Papua New Guinea. p 562 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 22 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 202