

***Pisum sativum* L., 1753 var. *arvense* (Pois protéagineux)**

Identifiants : 24646/pissata

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

• **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 arvense* L. ;**

• **Synonymes français : pois fourrager, pois des champs, pois gris, bisaille, pisaille, pois à fourrage, pois de brebis ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : field pea, grey pea, field grey peas (en), feld graue erbsen (de), piselli grigi da foraggio (it), guisantes pardos, chicharos (es), Alverja, Amu bola kadala, Aveja, Batagadle, Batani, Chicharo, Endou mame, Erbse, Ercis, Ervilha, Gartenerbse, Guisante, He lan dou, Kacang manis, Kachhe, Keraun, Keyagu, Matar, Mattar, Patanlu, Pattani, Pe-leikpya, Pe-sa-u, Pe-si-lon, Pisello, Pisu, Pois, Sadawpe, San-too-see, Satila, Sitsaro, Thua lantao, Tian wan dou, To-kam, Tsing tau, Wan dou, Wandu, Wan-du-si, Watani ;**



• **Note comestibilité : *****

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

Partie(s) comestible(s)^{{{(0(+x))}}} : graines, pods (gousses/cosses), feuilles, légume^{{{(0(+x))}}}.

Utilisation(s)/usage(s)^{{{(0(+x))}}} 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^{{{(0(+x))}}} ; elles servent aussi à la fabrication de lait végétal^{{{(dp*)}}} ; les graines grillées sont utilisées comme un substitut pour le café ;

-parfois, les jeunes gousses^{{{(0(+x))}}} (pois mangetout^{{{(rp*)}}}) 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^{{{(0(+x))}}} ; feuilles cuites comme potherbe^{{{(dp*)}}}.

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^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)

Original : Seed - raw^{{{{0(+x)}}}}

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.

- Note médicinale : **

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



Par Spedona, via wikimedia

- Liens, sources et/ou références :

- **Wikipedia :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_prot%C3%A9agineux_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_prot%C3%A9agineux_(en_fran%C3%A7ais)) ;

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pisum_sativum-arvense ;

- dont classification :