

# Cicer arietinum L., 1753 (Pois chiche)

Identifiants : 7887/cicari

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 28/04/2024

- 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 : Cicer ;

- Synonymes : Cicer album Hort, Cicer asiaticum, Cicer grossum Salsib, Cicer nigrum Hort, Cicer orientale, Cicer physodes Reichb, Cicer rotundum Alef, Cicer sativum Schkuhr, Ononis crotalarioides M. E. Jones ;

- Synonymes français : tête-de-bélier (tête de bélier), cicer tête-de-bélier, cicérole, gairance, pois chiche desi [Groupe Desi], pois chiche kabuli [Groupe Kabuli], pois gris, pois citron, pois blanc, pois cornu, pois de Malaga, pois d'Égypte, pois bécu, pois brebis, café français ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Bengal gram, chickpea (chick pea), garbanzo (eu), garbanzo bean (eu), gram , ying zui dou (cn transcrit), Kichererbse (de), cece (it), grão-de-bico (pt), kikärt (sv) ;



- Note comestibilité : \*\*\*\*

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

Feuille (extrait<sup>(dp\*)</sup>, farine {broyées}<sup>{{(27(+x))}}</sup> ou succédané de café {grillées<sup>{{(27(+x))μ/torréfiéesμ(dp\*)}}</sup>}} ou germées<sup>27(+x)</sup> [nourriture/aliment<sup>{{(dp\*)}}</sup> {en salade<sup>{{(27(+x))}}</sup>}}] comestibles.

Détails :

Plante très cultivée dans le monde<sup>{{(27(+x))}}</sup>.

Les graines mûres sont principalement consommées. Souvent, ils sont bouillis et écrasés. Les jeunes feuilles, pousses et gousses sont parfois consommées. Les graines germées sont consommées. Les graines peuvent être grillées, bouillies ou frites. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les ragoûts. Une fois rôtis, ils peuvent être consommés comme collation. Il est utilisé pour faire de la farine. Il est utilisé dans le houmous, le coucous, le falafel et dans le pain pita. Ils sont fermentés en miso et tempeh. Les racines et les graines torréfiées sont utilisées comme succédané du café

Partie testée : feuilles / tiges<sup>{{(0(+x))}}</sup> (traduction automatique)

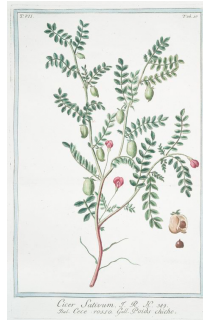
Original : Leaves/Stalks<sup>{{(0(+x))}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-vitamines A (μg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|



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

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



Par Hortus Romanus juxta Systema Tournefortianum (vol. 7: t. 10, 1783-1816), via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

**C'est un légume cultivé commercialement. Très rarement cultivé en Papouasie-Nouvelle-Guinée. C'est une culture importante dans le monde couvrant 9 à 10 millions d'hectares**<sup>{{{0(+x)}}}</sup> (traduction automatique).

**Original : It is a commercially cultivated vegetable. Very rarely grown in Papua New Guinea. It is an important crop worldwide covering 9-10 million hectares**<sup>{{{0(+x)}}}</sup>.

- **Distribution :**

**Une culture subtropicale. Il convient aux hautes altitudes sous les tropiques car il a besoin de nuits froides avec de la rosée. Il est bien adapté aux régions semi-arides. Il peut tolérer le sel et la sécheresse. Il ne fonctionne pas bien dans les endroits chauds et humides. Il a besoin d'un sol bien drainé. Il est endommagé par le gel. Pour une croissance optimale, des températures nocturnes entre 18-26 ° C et des températures diurnes de 21-29 ° C sont requises. La plage de température de 8 ° C entre le jour et la nuit est requise. Des précipitations de 600 à 750 mm et une humidité relative de 20 à 40% conviennent. Le meilleur pH est de 5,5 à 7,5 mais ils pousseront sur des sols alcalins. Au Népal, ils poussent jusqu'à 1300 m d'altitude. En Ethiopie, il pousse entre 1 600 et 2 200 m au-dessus du niveau de la mer. Il convient aux zones de rusticité 8-11**<sup>{{{0(+x)}}}</sup> (traduction automatique).

**Original : A subtropical crop. It suits high altitudes in the tropics because it needs cold nights with dew. It is well suited to semi arid regions. It can tolerate salt and drought. It does not do well in warm, humid places. It needs well drained soil. It is damaged by frost. For best growth, night temperatures between 18-26Â°C and day temperatures of 21-29Â°C, are required. The temperature range of 8Â°C between day and night is required. Rainfall of 600-750 mm and a relative humidity of 20-40% is suitable. The best pH is 5.5-7.5 but they will grow on alkaline soils. In Nepal they are grown up to 1300 m altitude. In Ethiopia it grows between 1,600-2,200 m above sea level. It suits hardiness zones 8-11**<sup>{{{0(+x)}}}</sup>.

- **Localisation :**

**Afghanistan, Afrique, Albanie, Algérie, Angola, Argentine, Arménie, Asie, Australie, Azerbaïdjan, Bangladesh, Belgique, Bhoutan, Bolivie, Bulgarie, Canada, Caraïbes, Caucase, Afrique centrale, Amérique centrale, Chili, Chine, Colombie, RD Congo, Costa Rica, Cuba, Chypre, République dominicaine, Afrique de l'Est, Égypte, Érythrée, Éthiopie, Europe, Fidji, France, Géorgie, Grèce, Guatemala, Haïti, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Israël, Italie, Jordanie, Kazakhstan, Kenya, Kurdistan, Kirghizistan, Liban, Libye, Macédoine, Madagascar, Madère, Malawi, Maurice, Méditerranée, Mexique, Mongolie, Maroc, Myanmar, Nauru, Népal, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Oman, Pacifique, Pakistan, Palestine, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Portugal, Roumanie, Russie, Asie du Sud-Est, Serbie, Slovénie, Somalie, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Soudan, Syrie, Taiwan, Tadjikistan, Tanzanie, Thaïlande, Tunisie, Turquie \*, Turkménistan, Ouganda, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Antilles, Yémen, Yougoslavie, Zambie,**

Original : Afghanistan, Africa, Albania, Algeria, Angola, Argentina, Armenia, Asia, Australia, Azerbaijan, Bangladesh, Belgium, Bhutan, Bolivia, Bulgaria, Canada, Caribbean, Caucasus, Central Africa, Central America, Chile, China, Colombia, Congo DR, Costa Rica, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, East Africa, Egypt, Eritrea, Ethiopia, Europe, Fiji, France, Georgia, Greece, Guatemala, Haiti, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Italy, Jordan, Kazakhstan, Kenya, Kurdistan, Kyrgyzstan, Lebanon, Libya, Macedonia, Madagascar, Madeira, Malawi, Mauritius, Mediterranean, Mexico, Mongolia, Morocco, Myanmar, Nauru, Nepal, New Zealand, North Africa, North America, Oman, Pacific, Pakistan, Palestine, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Slovenia, Somalia, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Sudan, Syria, Taiwan, Tajikistan, Tanzania, Thailand, Tunisia, Turkey\*, Turkmenistan, Uganda, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Indies, Yemen, Yugoslavia, Zambia, Zimbabwe<sup>{{{0(+x)}}}</sup>.

◦ Notes :

Il existe environ 38 espèces de Cicer. Il est utilisé dans l'homus et le falafel<sup>{{{0(+x)}}}</sup> (traduction automatique).

Original : There are about 38 Cicer species. It is used in homus and falafel<sup>{{{0(+x)}}}</sup>.

• Liens, sources et/ou références :

- PASSEPORTSANTÉ.NET :  
[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois\\_chiche\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois_chiche_nu) ;
- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-17272> ;
- Wikipedia :  
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois\\_chiche\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_chiche_(en_français)) ;  
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Chickpea\\_\(source\\_en\\_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Chickpea_(source_en_anglais)) ;  
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Kichererbs\\_\(source\\_en\\_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Kichererbs_(source_en_allemand)) ;
- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cicer\\_arietinum](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cicer_arietinum) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-4318](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-4318) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=10535> ;

dont livres et bases de données : <sup>27</sup>Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 85, par Louis Bubenicek) ;

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

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 123 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 206 ; Ara, R. I. T., 2015, *Leafy Vegetables in Bangladesh*. Photon eBooks. p 63 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." [http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb.\(ACEDB version 4.0 - data version July 1994\)](http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb.(ACEDB version 4.0 - data version July 1994)) ; Bejiga, G. & van der Maesen, L.J.G., 2006. *Cicer arietinum* L. [Internet] Record from Protabase. Brink, M. & Belay, G. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 14 October 2009. ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 40 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 241 ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 122 ; Bussman, R. W. et al, 2017, *Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus*. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16(1) pp 7-24 ; Copley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, *An Introduction to the Botany of Tropical Crops*. Longmans. p 98 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 378 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 103 ; FAO, 1988, *Traditional Food Plants*, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 175 ; Flora of Pakistan. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 53 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 62 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 190 ; 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 296 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 471 ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/LegumeWeb> ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 25 ; Kayabasi, N. P., et al, 2018, *Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Manyas (Turkey)*. Indian Journal of Traditional Knowledge. Vol. 17(2), April 2018, pp 299-306 ; 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 1752 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 59 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 151 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 198 ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 91 ; Miguel, E., et al, 1989, *A checklist of the cultivated plants of Cuba*. Kulturpflanze 37. 1989, 211-357 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <http://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*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 102 ; PROSEA (Plant Resources of South East Asia) handbook, Volume 1, 1989, Pulses. ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 246 ; Ramanujam, S., 1979, Chickpea, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 157 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview p 261 ; Self, M., 199, *Phoenix Seeds catalogue*. p 4 ; Shah, S. K., 2014, Dietary contribution of underutilized minor crops and indigenous plants collected from uncultivated lands and forests in Nepal. in *Promotion of Underutilized Indigenous Food Resources for Food Security and Nutrition in Asia and Pacific*. FAO. Bangkok p 64 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 174 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 158, 208 ; Sp. pl. 2:738. 1753 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 261 ; 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 132 ; 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 64 ; Zhang, L., et al, 2016, *Ethnobotanical study of traditional edible plants used by the Naxi people during droughts*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 12:39