



# Pois mange-tout

## Types de pois

Les pois font partie de la famille des légumineuses. Les légumineuses produisent des gousses qui renferment des graines charnues et comestibles.

Il existe deux sortes principales de pois :

- Les pois verts sont sucrés mais leur gousse n'est pas comestible. Après la récolte, les pois sont écosés et seules les graines tendres sont utilisées.
- Les pois à gousse comestible produisent des pois à gousse que l'on peut manger ! Ces gousses ont des fibres qui poussent dans une seule direction et des graines qui ne sont pas complètement développées, ce qui les rend plus faciles à mâcher et plus tendres. Les deux principaux types de pois avec les gousses comestibles sont les pois mange-tout et les pois gourmands

Les pois mange-tout se mangent de préférence crus ou brièvement cuits, par exemple dans un sauté. Vous pouvez acheter des pois mange-tout de l'Ontario de juin à septembre et vous pouvez aussi les cultiver facilement dans un jardin extérieur.



## Coin des blagues

- Comment appelle-t-on un petit pois qui tombe de l'assiette ? Un Esca-pea !
- Comment appelle-t-on un pois en colère ? Un grum-pea !
- Knock knock ! Qui est là ? Des pois. Des pois qui ? Peas ouvre la porte et laissez-moi entrer.

## Saviez-vous ?

- Les pois mange-tout sont un croisement entre les pois de jardin et les pois gourmands.
- Cueillir des pois, c'est comme faire une chasse au trésor ! Les gousses de pois se confondent avec les feuilles et il est difficile de les repérer. Combien de gousses de pois vois-tu sur l'image ?

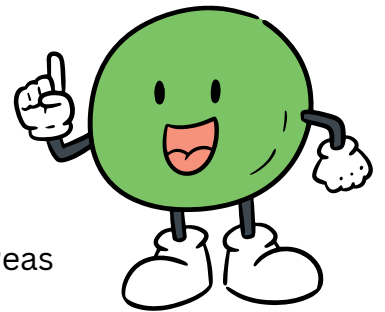
# Légumineuses perdues

Les pois font partie de la famille des légumineuses. Les légumineuses produisent des gousses qui renferment des graines charnues et comestibles



J'ai besoin de ton aide ! Mes amis, les légumineuses, sont perdus dans les lettres de la grille de mots cachés ! Peux-tu m'aider à les retrouver ?

Beans  
Chickpeas  
Edamame  
Lentils  
Peanuts  
Sugar Snap Peas



## D'où viennent les pois ?

Les pois existent depuis près de 10000 ans. Des scientifiques ont retrouvé des pois dans des grottes en Thaïlande datant de 9750 av. Nous ne savons pas exactement d'où ils proviennent. Les pois font partie du régime alimentaire des civilisations européennes depuis longtemps ; les livres de cuisine romains contiennent des informations sur les pois.

Le célèbre explorateur Christophe Colomb a planté des pois en Amérique du Nord en 1492. Les pois mange-tout n'ont été développés que bien plus tard, en 1979.

