



## Semer des POIS au jardin?

# POIS

Toutes les variantes de pois sont appréciées. Ils contiennent des protéines, des sels minéraux et sont riches en fibres. De plus, la culture est facile et ils nous fournissent une grande récolte précoce tôt dans l'année horticoles.

### CULTURE

Les pois apprécient un terrain fin et riche en humus. Les variétés précoces peuvent être semées dès le mois de mars (températures du sol entre 5–8 C°). On les sème dans des sillons à une profondeur de 3–5cm environ. Un voile de forçage protège les semis des oiseaux et favorise la germination. Quand les pois atteignent une hauteur de 15cm environ, on enlève le film. Il est aussi possible de faire germer les pois dans des pots et de les planter plus tard.

Les pois sont des plantes grimpantes. Selon la variété, ils atteignent une hauteur entre 40 et 150cm. Comme tuteur, nous pouvons utiliser par exemple des piquets de noisetier ou de bambou, du treillis, des ficelles ou des fils métalliques tendus. Il est préférable de mettre en place le système de tuteur directement lors des semis, respectivement avant la plantation des pois, afin que les petites plantes ne soient pas abimées plus tard.

Il vaut la peine de butter les jeunes plantes. Cela renforce la stabilité des plantes et améliore la formation des racines. Les pois forment des bactéries rhizobium aux racines latérales. Ces bactéries fixent l'azote et la culture suivante peut encore en profiter.

Les pois sont un légume peu exigeant et normalement, ils n'ont pas besoin d'engrais supplémentaire. On les arrose uniquement quand il fait très sec.

Les pois sont sensibles au mildiou et à l'anthracnose. Parfois, ils sont attaqués par la teigne du pois ou par les pucerons. En les semant tôt, en respectant une rotation de trois ans au moins et en contrôlant les plantes, nous pouvons prévenir ces problèmes ou alors réagir assez tôt. Après environ 12–14 semaines, les premiers gousses seront prêtes à être récoltées. Les pois deviennent farineux et la gousse fibreuse s'ils sont trop mûrs. Une récolte régulière de gousses tendres apporte le plus grand plaisir.

Après la récolte, les plantes peuvent être coupées à ras le sol, à condition qu'elles soient saines, afin de préserver l'azote susmentionné ci-dessus dans le sol.



#### TIP:

Ceux qui ont beaucoup d'oiseaux dans leur jardin devraient couvrir leurs pois avec un filet de protection. Les moineaux, en particulier, aiment les pointes des pousses de pois et mangent volontiers les feuilles des grandes plantes.





## VARIANTES

Les pois peuvent être divisés en gros en quatre groupes:

### Pois nain à grains ronds

Le pois nain à grains ronds a des grains ronds et lisses. Les gousses ne sont pas consommées. Les pois sont très riches en amidon et deviennent rapidement farineux. Ils peuvent être mangés frais, mais ils sont plus souvent utilisés en tant que pois sec. On les met tremper dans l'eau pendant une nuit. Ensuite on les utilise pour faire une soupe ou une purée.

### Pois à grains ridés

Le pois à grains ridés est le plus connu des quatre groupes. Dans les magasins, nous le trouvons le plus souvent congelé. Au jardin, les gousses sont récoltées dès qu'elles sont pleines à craquer et que l'on distingue chaque grain. On doit ouvrir les gousses et sortir les pois (grains). C'est un travail assez long, mais cela peut être un plaisir si on le fait en famille.

### Les pois mange-tout

Contrairement aux pois nains ronds et aux pois à grains ridés, la gousse des mange-tout n'a pas de couche de parchemin et peut donc être mangée. Toutefois, il faut enlever les fils qui se trouvent sur les côtés des gousses. Les mange-tout sont récoltés tôt quand les grains à l'intérieur sont encore plats et petits. Les gousses tendres et doucereuses peuvent être mangées crues et cuites.

Selon mes observations, les mange-tout sont un peu plus sensibles au mildiou que les pois à grains ridés ou ronds.

### Mange-tout croquants

Les mange-tout croquants sont probablement les plus méconnus des quatre variantes. Il s'agit d'un croisement entre le pois à grains ridés et le pois mange-tout. Nous lui connaissons trois propriétés distinctes. Il forme de gros grains ronds qui peuvent aussi être mangés avec la gousse ou être préparés comme des mange-tout. Les grains sont un peu plus doux que les pois à grains ridés et leur gousse est plus charnue que celle du pois mange-tout. Lors de la récolte, les mange-tout croquants devraient être verts et croquants et avoir des grains mûrs. Le choix de variétés de pois mange-tout croquants est restreint, mais la récolte est abondante et valent certainement la peine d'être cultivés!



### TIP:

Si les pois sont semés à la distance finale dans des gouttières, ou dans des conteneurs logs et ouverts semblables au gouttières, ils peuvent être glissés en une seule fois dans les sillons de la plate-bande.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



DEBORA HEUSSER