

# POIS CARRÉ

pois carré, haricot ailé

*Psophocarpus tetragonolobus*

Fabaceae

## ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

### Origine

L'origine du pois carré est incertaine. De nombreux auteurs affirment qu'il provient de la Papouasie-Nouvelle-Guinée et de régions insulaires indonésiennes où l'on trouve nombre de ses souches génétiques. Le pois carré, également connu sous le nom de haricot ailé, est cultivé intensément en Birmanie et en Inde et a été introduit avec succès dans d'autres pays d'Asie du sud-est comme la Malaisie, la Thaïlande et le Bangladesh ainsi qu'en Afrique de l'Ouest et dans les Antilles.

### Utilisations

Cette légumineuse grimpante produit des feuilles, des fleurs, des gousses, des pois verts, des pois secs et (dans le cas de certaines variétés) des racines tubéreuses nutritives et comestibles. Les pois secs ont été utilisés en Indonésie pour préparer un aliment fermenté de remplacement de la viande appelé « tempeh », ou « tofu » s'il est transformé. Du lait et de la farine riches en protéines, dérivés des graines de pois carré, sont devenus des traitements diététiques utiles pour les enfants ayant une déficience en protéines. Au Bangladesh, les tiges et les feuilles de pois carré sont utilisées comme fourrage du bétail. Le pois carré est une bonne fixatrice d'azote ; il est planté en association avec les bananes, la canne à sucre, le taro et d'autres espèces.

### Noms courants

- anglais
  - Winged Bean
  - Asparagus Pea
  - Goa Bean
  - Four Angled Bean
  - Manila Bean
  - Kok Tau
  - Haricot Dragon
- castillan
  - Frijol Alado Winged Bean
- coréen
  - 날개 콩
- tagalog
  - segidilla
- malais
  - kacang belimbing

### Culture

Le pois carré pousse bien dans les régions tropicales humides et chaudes ; cependant, les souches insensibles à la photopériode peuvent être cultivées avec succès en tant qu'annuelles dans les régions tempérées. Scarifier les pois (encocher ou gratter le tégument ou frotter les graines contre une surface rugueuse) et les laisser tremper la nuit avant de les semer. Semer les graines à de 2 à 2,5 cm (1 po) de profondeur, à de 7 à 8 cm (3 po) de distance dans des rangées espacées de 30 à 40 cm (de 12 à 15 po), en plein soleil et lorsqu'il n'y a plus de risque de gel. Le pois carré est une plante grimpante vigoureuse ; utiliser un treillis pour augmenter le rendement en feuilles et gousses. Les plantes treillisées et celles dont on cueille les fleurs produisent plus de tubercules. Le pois carré pousse bien dans plusieurs types de sols mais n'aime pas les sols sablonneux ou très salins. L'ajout d'engrais organiques ou chimiques aux 2 ou 3 semaines est recommandé pour maintenir le développement des gousses. La cendre de bois ou d'autres engrais potassiques améliore souvent les rendements. Le pois carré est sensible à la sécheresse ; cependant, l'application de mulch ralentit la perte d'humidité du sol durant la saison sèche et améliore le développement des tubercules tant en saison des pluies qu'en saison sèche.

### récolte et production de semences

Les germes et les pousses de pois carré peuvent être consommés crus ou cuits comme un légume vert. Les trois groupes de feuilles supérieures sont les plus tendres ; elles ont un goût légèrement sucré. Cueillir les tiges et les feuilles nouvelles pour les ajouter aux soupes et aux plats de cari ou pour les servir séparément. Les premières gousses vertes sont souvent prêtes à être mangées de 6 à 10 semaines après leur ensemencement. Les jeunes gousses flexibles (mesurant de 3 à 10 cm ou de 1 à 4 po de long, selon la variété) sont les plus savoureuses. On peut également enlever les pois à moitié mûrs des gousses et les cuire. Garder quelques gousses pour faire sécher et consommer les pois mûrs. Ils sont des légumineuses nutritives. On peut manger les fleurs crues ; frites ou à la vapeur, elles ont la couleur et la texture de champignons. Déterrer les tubercules après le mûrissement des gousses. Faire sécher à l'air pendant quelques jours afin d'en faciliter l'épluchage avant la cuisson.

### Ravageurs et maladies

Le pois carré résiste assez bien aux insectes ravageurs. Par contre, il est susceptible aux attaques de plusieurs champignons y compris les taches des

feuilles et l'oidium qui peuvent s'étendre rapidement. Dans certaines régions, les nématodes réduisent considérablement les rendements.

## Cuisine et nutrition

Le pois carré a une teneur élevée en protéines : gousses vertes-2%, feuilles crues-5%, pois séchés-30%, tubercules séchés-25% (soit environ 10 fois plus que les pommes de terre), tiges et feuilles pour fourrage-6%. La digestibilité et la composition protéiniques des pois sont égales à celles du soja. Le pois carré est une source riche en tocophérol, un antioxydant qui joue un rôle important dans l'utilisation de la vitamine A. Tel que noté ci-dessus, plusieurs parties de la plante peuvent être consommées crues : germes, feuilles, fleurs et jeunes gousses. Mais il faut éviter de consommer de grandes quantités de feuilles crues car elles peuvent causer des étourdissements, la nausée et la flatulence. La consommation de grandes quantités de feuilles cuites est sans danger. Les pois secs peuvent être cuits à la vapeur, bouillis, frits, rôtis, fermentés ou transformés en lait, tofu (caillé de pois) ou tempeh. Les tubercules peuvent être bouillis, cuits à la vapeur ou au four.

## Références

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=1807>