

LE POIS-SABRE

le pois-sabre

Canavalia ensiformis

Fabaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Description

Le pois sabre est originaire des Antilles et de l'Amérique centrale. Il ressemble beaucoup au haricot-épée, à *Canavalia gladiata*, et à l'espèce sauvage prédominante africaine, *Canavalia virosa*. Le pois sabre est maintenant largement répandu dans les régions tropicales et subtropicales bien qu'il soit considéré comme un légume mineur plutôt que comme une espèce de culture majeure.

Utilisations

Le pois sabre réussit en tant qu'engrais vert / culture de couverture parce que son système racinaire profond peut trouver de l'eau pendant la sécheresse, et ses capacités de fixation de l'azote améliorent les éléments nutritifs du sol. Le pois sabre peut être intercalé avec le cacao, les agrumes, la noix de coco, l'ananas et le tabac. Il peut également être utilisé comme complément alimentaire pour les animaux ruminants au sabot fendu, en particulier si la matière végétale est séchée avant d'être donnée aux animaux. Le fourrage du pois sabre devrait être introduit progressivement comme un petit pourcentage de l'alimentation totale en raison des toxines dans toute la matière végétale. Les Asiatiques consomment les jeunes gousses et les graines vertes mais seulement après une bonne cuisson. Il y a des preuves en provenance de la Colombie qu'une quantité de feuilles de pois sabre frais placées trois nuits consécutives sur des colonies de fourmis coupeuses de feuilles ont été totalement consommées et ont détruit les colonies.

Noms courants

- anglais
 - Jack Bean
 - Horse Bean
 - Habichuela Espada
 - Horse Bean
 - Gotani Bean
 - wonder bean
- castillan
 - Habá De Caballo Jack Bean
 - Pallar De Los Gentiles
 - Habá De Burro
 - fríjol de espada
 - haba blanca
 - judía sable
 - poroto gigante

Culture

- **Altitude:** Jusqu'à 1800 m (6 000 pi)
- **Précipitations:** 600-2000 mm (24-78 in)
- **Types de sol:** tolère un large éventail de fertilité du sol, l'acidité (de préférence un pH de 5-6) et la salinité
- **Plage de température:** modérément élevée pendant la longue saison de croissance
- **Sensibilité à la longueur du jour:** les jours courts favorisent l'aspect touffu, les longues journées produisent des vignes pouvant atteindre 2 m (6,5 pi).

récolte et production de semences

Si elles sont cultivées comme engrais vert, les graines sont généralement semées à la volée. Si elles sont cultivées comme cultures vivrières, les graines peuvent être semées à 2-3 cm (0,75-1 po) de profondeur, espacées de 30-45 cm (12-18 po), dans des rangées espacées de 60-90 cm (24-36 po). Le pois sabre prospère dans des environnements chauds et humides avec une longue saison de plein soleil, mais peut produire une récolte de haricots à l'ombre. Les gousses vertes immatures peuvent être récoltées entre 90 et 120 jours après la semence. Les graines mûres peuvent être récoltées 180 à 300 jours après la semence en coupant la plante entière lorsque les gousses sont brunes et sèches. Le tégument épais résiste aux insectes fouisseurs pendant le stockage.

Ravageurs et maladies

Le pois est relativement exempt de parasites et de maladies. La pourriture des racines, les foreurs des tiges et les coléoptères mangeurs de feuilles posent des problèmes à différents stades de croissance.

Cuisine et nutrition

Les feuilles, les jeunes branches, les gousses et les graines peuvent tous être consommées, mais elles doivent être très jeunes, tendres et doivent toujours être bien préparées et l'eau de cuisson doit être jetée. Les graines mûres, parfois consommées comme «nourriture de famine», ne sont pas savoureuses, ont une texture farineuse, nécessitent des heures de trempage et d'ébullition dans l'eau pour les adoucir et les débarrasser des toxines nocives. Elles sont cependant une source nutritive de protéines et de glucides. Le tégument dur, qui contient 13% du poids de la graine, doit être retiré après la cuisson. Les graines du pois sabre sont parfois grillées et utilisées comme substitut du café. En Indonésie, les fleurs et les feuilles cuites à la vapeur sont utilisées comme arômes.