POIS CAJAN

pois cajan, pois d'angole, pois congo, pois pigeon

Cajanus cajan Fabaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Origine

Le pois cajan est cultivé depuis très longtemps dans certaines régions d'Asie (depuis probablement 3 000 ans), mais les phytogéographes considèrent qu'il est originaire de l'Afrique tropicale. Il est aujourd'hui largement cultivé partout dans les tropiques ; ses graines ont probablement suivi les routes du commerce des esclaves de l'Afrique au Nouveau Monde.

Utilisations

Selon la région, le pois cajan est cultivé soit comme culture vivrière (pois sec ou vert) ou comme culture de couverture/fourrage. Dans certaines régions d'Afrique et à Puerto Rico, le pois cajan est cultivé à grande échelle et mis en conserves. À Hawaii, il est utilisé principalement comme fourrage, pâturage, ombre ou culture de couverture. Le pois cajan est une légumineuse nutritive et riche en protéines qui résiste à la sécheresse et tolère les sols arides. Cette plante pérenne peut vivre jusqu'à 5 ans. On peut utiliser les parties ligneuses de la plante comme bois de chauffe. Les feuilles peuvent être utilisées pour l'alimentation animale ; cette plante à croissance rapide procure une ombre adéquate pour d'autres plantes légumineuses, des herbes et la vanille. La racine pivotante du pois cajan puise l'eau et les nutriments profondément dans le sol et les ramène à la surface. Plantée en courbe à niveau, cette plante peut former des barrières antiérosives. Il n'est pas rare de voir les plantes de pois cajan en fleur et en même temps avec des gousses vertes et matures alors que le climat est si sec que la plupart des autres légumes annuels sont morts. Les variétés fermières produisent une petite récolte chaque jour alors que les gousses des variétés commerciales mûrissent toutes en même temps, ce qui facilite la récolte.

Noms courants

- anglais
  - Pigeon Pea
  - Gandules
  - Congo Pea
  - Angola Pea
  - Pwa Kongo
  - Gandur
  - Cachito
  - Ambrevade
  - Gungo Pea
- castillan
  - Gandul Pigeon Pea
  - Frijol De Palo
  - Guisante De Angola
  - Frijol De La India
  - Frijol Quinchancho
  - Quinchoncho

Culture

Cette légumineuse arbustive fixatrice de l'azote produit des branches verticales et quelque peu striées qui se déploient à partir d'une tige ligneuse dotée d'une racine pivotante. Même si on trouve couramment le pois cajan dans les tropiques humides à basse altitude et qu'il soit sensible au gel, il est cultivé jusqu'à une altitude de 2 000 m (6 000 pi) dans les Himalaya et 3 000 m (9 000 pi) au Venezuela. Semer les pois secs à de 2 à 5 cm (de 1 à 2 po) de profondeur au début de la saison des pluies, de 2 à 4 pois par trou ; espacer les trous de 1 m (3 pi) et les rangées d'environ 1 m (3 pi). Éclaircir les plantules à 1 par trou. Réduire l'espacement lorsque le pois cajan est une culture de couverture. En général, une rangée intercalaire de pois cajans est plantée pour de 3 à 5 rangées de la culture principale. Éliminer les mauvaises herbes alors que le pois cajan est petit ; par la suite, cette plante produit suffisamment d'ombre pour assurer elle-même un contrôle des mauvaises herbes.

récolte et production de semences

Élaguer régulièrement sur une période de 3 à 4 ans les plantes destinées à la production de fourrage. La production de graines est forte durant les deux premières années et diminue considérablement par la suite. La première récolte survient généralement de 4 à 6 mois après l'ensemencement. Pour obtenir des pois verts nutritifs, récolter les gousses juste avant que les graines ne commencent à perdre leur couleur verte vive. Comme la couleur des gousses à ce stade de croissance varie selon la variété de pois cajan, il faut faire des essais pour déterminer le moment idéal de la récolte. Pour obtenir des graines sèches (légumineuse à grain), il faut récolter les gousses lorsqu'elles sont mûres. Faire sécher les gousses au soleil durant de 4 à 6 jours en les tournant fréquemment et en les protégeant contre la pluie et la rosée afin d'éviter les pertes causées par la moisissure. Le séchage au four à de 40 à 50 °C (de 105 à 120 °F) prend de 2 à 3 jours. Pour le battage, placer les gousses sèches dans un sac de tissu. Ouvrir ensuite à la main les gousses restées intactes.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.

Ravageurs et maladies

Le pois cajan résiste généralement aux nématodes cécidogènes. La chenille du ver de maïs, la noctuelle verdoyante, le ver de l'épi du maïs, la teigne blanchâtre du pois cajan, le papillon nocturne dit pyramide et l'agromyse de gousse de légumineuse causent tous des ravages aux gousses et aux graines. On peut faire tomber les foreurs de gousse (Helicoverpa) au sol en secouant les plantes. Ces larves peuvent être recueillies sur une feuille trainée au sol sous les plantes et ensuite données aux poules. Les jeunes plantes peuvent être endommagées par l'Amsacta albistriga, les sauterelles et les pucerons. Un champignon du sol du type fusarium cause de sérieux problèmes de flétrissement en Inde. Dans les Antilles, le chancre du collet et de la tige survient. Dans les climats humides, les taches de feuilles et le mildiou peuvent causer la perte des feuilles.

Cuisine et nutrition

Le pois légume (graine récoltée alors qu'elle est verte) est plus nutritif que le pois sec parce qu'il contient plus de protéines, de sucres et de gras et que ses protéines sont plus faciles à assimiler. Le pois cajan légume a également plus de protéines, de glucides, de fibres, de gras, de minéraux et beaucoup plus de vitamines A, B et C que le pois vert (Pisum sativum). La cuisson complète requiert de 1,25 à 2 heures. Faire tremper les pois mûrs et secs la nuit avant de les faire cuire pendant de 2 à 3 heures. En Inde, les pois secs sont écossés en les faisant passer à plusieurs reprises dans un moulin à main avant la cuisson. Dans les Antilles, un plat populaire est préparé en faisant frire légèrement un mélange d'oignons, de piments verts et d'ail hachés dans de l'huile ; de l'eau, du sel et de la sauce tomate sont ajoutés et le tout est amené à ébullition ; les pois secs trempés la nuit antérieure sont ajoutés au mélange qui est ensuite bouilli pendant 1 heure ; ajouter du riz, diminuer le feu et poursuivre la cuisson pendant de ¾ à 1 heure.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.