

## **Pois** (*Pisum sativum*)

Fabacées                      annuelle

**Présentation :** Au potager, le pois est un légume-primeur incontournable. Cultivé depuis la préhistoire, il existe des pois nains, des semi-nains, des pois à rames. Les grains ridés sont plus sucrés, de meilleur goût, les pois mangetout se dégustent avec leurs cosses.

**Un peu d'histoire :** Plante cultivée depuis très longtemps en Inde, en Chine, et en Europe. Le pois mangetout serait apparu au XVIème

**Origine :** Europe méridionale ou Asie occidentale.

**Autres noms :** petit pois, pois des jardins, pois potager, pois cultivé, pois sucré, pois gras, pois blanc, pois vert.



**Description :** Les variétés naines mesurent de 30 à 50 cm de haut, les grimpantes près de 2 m. Les feuilles composées de deux à trois paires de folioles ovales et

opposées et de larges appendices foliacés enveloppants se terminent souvent en vrille. Les fleurs, blanches ou violacées fleurissent de juin à septembre, solitaires ou par deux à l'aisselle des feuilles ; elles produisent des cosses droites ou arquées jaunes, vertes ou violettes selon les variétés et contiennent des grains ronds et lisses pour certaines variétés ou ronds et ridés dans tous les tons de vert.

Dans la catégorie à écosser, on distingue les pois à grain rond ou lisse, rustiques, des pois à grain ridé, plus sucré et plus tendres, à semer au printemps.

**Sol et exposition :** Culture dans un sol frais, ameubli, léger, sain, profond, non calcaire. Climat tempéré et frais, exposition ensoleillée. Les pois redoutent la sécheresse. Arrosez s'il ne pleut pas et paillez le sol. Il craint la chaleur et les gelées.

**Multiplication :** par semis de février à juin, un grain tous les 2,5 cm, à une profondeur de 1 ou 2 cm maximum, en rayons espacés de 50 cm pour les variétés naines et 70 cm pour les variétés grimpantes. Couvrir de terre fine, et tasser modérément. Mettre les rames au moment du semis car les plantules cherchent un support dès qu'elles lèvent.

Les pois mangetout et pois à grain rond (variétés naines et à rames) se sèment en octobre-novembre dans les régions à climat doux (Midi, Sud-ouest, côte

atlantique) et de février à avril ailleurs. Les pois à grain ridé de mars à juillet, selon les variétés, pour toutes les régions.

Pour les récoltes, en cas de sécheresse tardives en été, choisissez des variétés résistantes à l'oïdium.

**Entretien :** Effectuer des binages et des sarclages. Les arrosages sont nécessaires. Ils doivent être abondants car le pois n'apprécie pas une terre sèche. Quand les jeunes plants font 15 cm les ramer et les butter ; On peut aussi ramer les variétés naines.

En cas de sécheresse, recouvrir le sol entre les rangs avec de la paille, des feuilles ou de la tonte de pelouse.

La production des pois est plus importante en sol pauvre, ne mettez donc pas d'engrais. Le pois n'aime pas le manque ou l'excès d'eau.

**Récolte :** 3 à 4 mois après le semis ; cueillir les cosses lorsqu'elles sont vertes et les grains sont bien formés.

Les pois mangetout se ramassent au début de la formation des grains.

**Conservation :** à consommer rapidement. Se stérilise et se congèle bien.

**Produire ses graines :** Cléistogame, 2 à 5 m suffisent entre 2 variétés

Sélectionnez de beaux pieds, pincez les extrémités des tiges au-dessus de la sixième fleur, récoltez les

cosse à maturité. Lorsqu'elles sont sèches, les mettre dans des bocaux et les conserver dans le réfrigérateur.

**Utilisations** : Lors de l'écosage, le poids de la récolte est divisé par deux.

Les grains frais, cuits, se préparent étuvés, à la crème, avec des lardons. Les pois mangetout s'accommodent cuits comme les haricots verts. Les pois en grains sec ou pois cassés sont surtout utilisés dans les potages et en purée.

**Variétés** : On distingue les petits pois, dont on consomme les graines après les avoir ôtées de leur cosse (généralement en vert mais parfois en sec, sous forme de pois cassés), des pois mangetout (ou gourmands) , dont on consomme la gousse entière avant que les graines s'y soient formées. Ce sont des variétés différentes, mais leurs principales caractéristiques et leurs modes de culture sont identiques.

Derrière le nom de pois, nous parlons donc de ces deux types.

**Nombre de graines au gramme** : 4 à 10.

**Durée germinative** : 2 à 3 ans pour les grains ridés, 3 à 4 ans pour les grains ronds.

**Levée** : 1 mois pour un semis d'hiver ; 10 à 20 jours pour un semis de printemps.

**Température de germination** : 10° à 25°C.

**Durée de culture** : 12 à 16 semaines pour un semis de printemps, 30 à 34 semaines pour un semis d'automne.

**Rendement moyen** : 12 kg pour 10 m<sup>2</sup> (gousse),

**Rusticité** : Les variétés de pois à grains ronds (on dit aussi pois lisses) sont beaucoup plus rustiques que les variétés à grains ridés et les pois mangetout.

**Quantité pour 2 personnes** : 10 m linéaires suffisent.

**Bons mariages** : Le pois se plaît à côté de la carotte, du céleri, du concombre, du chou-rave, du navet, de la pomme de terre, du radis.

Il est néfaste pour l'ail, l'oignon, l'échalote, et il n'apprécie guère le poireau, le haricot et la tomate.

**Astuces** : Hâtez la levée en faisant tremper les graines pendant une nuit dans de l'eau froide. Recouvrez le semis de terreau, sa couleur sombre emmagasine de la chaleur et facilite la germination.



Protégez vos semis avec un filet contre les

oiseaux, ils en raffolent. On peut retirer cette protection lorsque les plants ont atteint 6 cm.

**Incidences de la lune :** Semez de préférence en lune croissante.

**Fertilisation :** Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost.

Évitez les engrais azotés et toutes les fumures fraîches.

Toutes les 3 semaines, procédez à des fertilisations foliaires (poudrage de lithothamne).

**Rotation des cultures :** C'est une plante améliorante. Peu exigeante elle rentre dans la rotation des fabacées et engrais vert. Pratiquez une alternance de 3 à 4 ans.

**Maladies, parasites et traitement :**

**L'antracnose du pois :** Les feuilles, les tiges et surtout les gousses se flétrissent et présentent des taches grisâtres plus foncées sur le pourtour.

Maladie assez rare si l'on respecte les principes de l'agriculture biologique.

Effectuez des fertilisations foliaires. Traitez la plante de la même façon que pour le mildiou.

**Le mildiou :** Sur les feuilles apparaît un duvet poussiéreux violacé clair ; les gousses se flétrissent et présentent des taches brun foncé. Respectez les bases essentielles de l'agriculture

biologique. Pratiquez une rotation convenable et procédez à des fertilisations foliaires régulières. Evitez les arrosages trop fréquents ; il faut mieux arroser profondément mais moins souvent. En prévention, au moment du buttage, pulvérisez de la bouillie bordelaise.

**L'oidium** : Les feuilles, puis les tiges, se couvrent d'un duvet blanc, arrêtant la végétation. Cette maladie apparaît principalement sur les variétés tardives d'été.

Effectuez régulièrement des poudrages foliaires. En prévention, pulvérisez du purin d'ortie ou une décoction de prêle.

Dès l'apparition de la maladie pulvérisez de la bouillie bordelaise ou poudrez avec un mélange constitué de 150 gr de fleur de soufre et 150 gr de lithothamne (pour un are environ).

**La rouille du pois**. Les feuilles se couvrent de taches rougeâtres.

Les remèdes sont les mêmes que pour le mildiou. Supprimez les feuilles qui sont atteintes et les brûler.

**La bruche du pois** : Elle s'attaque aux gousses, puis aux grains, dans lesquels elle se métamorphose ; elle en sort l'hiver en creusant un trou rond.

Avant de semer, faire tremper les semences et éliminez celles qui flottent. Détruire tous les pois ayant un petit trou. Maintenir les semences pendant quelques jours à -2°C puis les conserver dans le bac à

légumes du réfrigérateur (attention les pois doivent être bien secs). En prévention, pulvérisez une solution à base d'infusion de tanaisie. En cas d'attaque, traitez avec un insecticide à base de roténone.

**Les mollusques** : Ils rongent les jeunes plants, et trahissent leur présence par la trace de mucus qu'ils laissent sur leur passage.

Pulvérisations à la base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe.

Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à limaces en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les limaces viennent boire et s'y noient.

**Le puceron vert** : Les feuilles sont piquées, jaunissent et se recroquevillent.

-Apportez une bonne fertilisation, pratiquez des rotations correctes et ne semer ni trop tôt ni trop tard.

-Évitez les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

-Évitez également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.

-Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de



solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

-Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyrèthrine et de roténone, de préférence le soir.

-Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

**La pyrale du pois** : Larve grisâtre qui dévore les grains à l'intérieur des gousses, les rendant véreux.

En prévention, procédez, régulièrement à des fertilisations foliaires à base de lithothamne. Dès l'apparition de l'insecte, pulvérisez un insecticide végétal à base de roténone et de pyrèthre.

**Le sitone du pois** : Petit charançon de teinte grise qui ronge le bord des jeunes feuilles au printemps, ralentissant la croissance de la plante.

En prévention, répandre de la cendre de bois sur le plant (à la rosée).

**Le thrips du pois** : L'insecte et sa larve s'attaquent aux feuilles et aux gousses qui se recroquevillent et ne se développent plus ; des taches brunes apparaissent.

Tenir le sol suffisamment humide en cas de sécheresse.

En cas d'invasion : - soit pulvériser ou saupoudrer un insecticide végétal à base de roténone.

- soit pulvériser une macération à base d'absinthe.

**Propriétés :** Antiscorbustique, digestif, énergétique et nutritif, le pois contient des vitamines (A, B1, B2, C, E, PP) ainsi que du calcium, du chlore, du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium, du sodium et du soufre. Il est également riche en matière azotée.

**Sources** - Terre Vivante - René Vigan  
- Rustica - Internet- Tous les légumes V. Renaud