



Fiche d'information sur les pousses de pois !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette des pousses de pois locales !

Bien que la plante de pois soit originaire d'Asie du Nord-Ouest et de la région méditerranéenne, les pousses de pois que vous allez essayer aujourd'hui ont été cultivées localement à :

à

Comment poussent-elles ?

Les pousses de pois sont les jeunes pousses tendres du plant de pois, récoltées sous forme de micropousses. Pour les cultiver, les graines de pois sont trempées pendant 24 heures, puis étalées sur un sol humide dans des plateaux placés en plein soleil. Après quelques jours, les graines germent et développent de minuscules feuilles. Arrosées tous les deux jours, les pousses de pois sont prêtes à être récoltées après seulement deux semaines, lorsqu'elles atteignent 17 à 20 cm de haut. Elles ont une saveur douce et fraîche, rappelant celle des pois mange-tout, et une texture croustillante et feuillue. Les pousses de pois se dégustent crues ou en salade, en sandwich ou en sauté.



Faits amusants

- Les pois comptent parmi les plus anciens légumes de la Terre.
- Ils ont été l'une des premières cultures cultivées dans l'espace, à bord de la Station spatiale internationale.
- Les pousses de pois poussent en seulement 10 à 14 jours, ce qui en fait l'une des micro-pousses les plus rapides à récolter!

Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent des pousses de pois.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

Autour du monde

On pense que les pois sont originaires d'Asie du Nord-Ouest avant de se répandre en Europe et dans d'autres régions du monde. Les premiers colons européens les ont introduits en Amérique du Nord à la fin du XVe siècle. Les pousses de pois sont traditionnellement utilisées dans les cuisines chinoise, thaïlandaise et vietnamienne, souvent sautées ou ajoutées aux soupes pour plus de saveur. Aujourd'hui, les pousses de pois sont une micropousse populaire dans les jardins et les cuisines du monde entier, appréciées pour leur croissance rapide.

Savourez cette collation verte !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca