

GRAINES

Origine EUROPE

POIS CHICHE *Cicer arietinum* - Fabacées



Plante herbacée, tige dure, rameuse ; feuillage découpé ; petites cosses renfermant 1 à 2 grains jaunâtres, sphériques, 1cm de Ø.

Le pois chiche se consomme cuit après un long trempage.



Lentille *Lens culinaris* - Fabacées

Plante annuelle à port dressé (25 à 70 cm de haut), feuillage composé de folioles terminées par des vrilles. Petites fleurs



blanc – bleu donnant des petites gousses contenant 2 graines rondes aplaties de tailles et de couleurs diverses, suivant la variété (blond, vert ou corail).

La lentille se consomme cuite.



Gesse tubéreuse *Lathyrus sativus* - Fabacées



Plante herbacée, 50 cm de h, tiges minces lisses, munies de vrilles. Feuilles pointues en forme d'épée. Fleurs blanches, roses, ou mauves ; graines plates, blanches, + - carrées, enfermées dans des gousses.

Les graines se cuisent en 2 eaux, et s'accoutument comme les pois et les fèves.



Sarrasin *Polygonum esculentum* Polygonacées

Plante annuelle de 20 à 70 cm de haut, très rustique, mais elle craint le gel. En été, des petites fleurs blanches et roses se développent, puis donnent naissance aux grains, qu'il faudra décortiquer.



On l'utilise sous forme de farine + ou – raffinée, de flocons, de semoule, de nouilles, de mélanges à crêpes et d'autres préparations boulangères.

Le sarrasin n'est pas une céréale.

