



< retour

Fruits et légumes

Haricots blancs



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Amérique centrale,
Amérique du sud

Famille : Légumineuses

Il existe plus de 100 espèces de haricots de forme, de couleur, de saveur et de valeur nutritive diverses. Les gousses de la plupart des variétés peuvent être consommées fraîches, avant leur maturité. À maturité, les gousses ne sont plus comestibles; on les écosse et les graines peuvent être utilisées fraîches ou séchées, et toujours cuites; ce sont celles que l'on nomme légumineuses. Le haricot frais provient généralement d'espèces

naines cultivées dans toutes les régions du monde, notamment en Chine, en Turquie, en Espagne, en Italie, en France, en Égypte, aux États-Unis, en Roumanie et au Japon.

Les gousses peuvent être vertes (parfois striées de pourpre ou de rouge) jaunes ou pourpres (ces dernières deviennent vertes en cuisant). Elles sont longues et étroites, droites ou légèrement recourbées. Les gousses mesurent généralement de 8 à 20 cm de long et renferment de 4 à 12 graines de diverses couleurs; ces graines unies, tachetées ou rayées sont réniformes ou globulaires et mesurent de 7 mm à 1 cm de long.

On dit le haricot frais diurétique, dépuratif, tonique et anti-infectieux.

VARIÉTÉS

Les haricots blancs comprennent de nombreuses variétés parmi lesquelles on trouve :

Le haricot blanc : En forme de rognon, assez gros et carré aux extrémités et le haricot blanc fin plus petit.

Le haricot Great Northern : De dimension moyenne, moins réniforme que le haricot blanc, plus rond et aux bouts arrondis.

Le haricot cannellini : Variété fort prisée en Italie, est légèrement réniforme et carré aux extrémités.

Le petit haricot blanc : De la taille d'un pois et de forme ovale.

Le haricot canneberge : Gros, rond et peu farineux, blanc crème, tacheté de rose ou de brun, est très populaire en Europe où on le nomme haricot coco (il est surtout utilisé dans les ragoûts et le cassoulet).

Le haricot pinto : Il est de taille moyenne, plutôt plat et réniforme, de couleur beige tacheté de brun clair; il doit son nom au fait qu'il est délicatement teinté (le terme pinto signifie «peint» en espagnol). Ces taches disparaissent toutefois à la cuisson, il prend alors une coloration rosée et acquiert une texture crémeuse. Il remplace avantageusement le haricot rouge et, comme ce dernier, ajoute une note colorée aux plats. Il est délicieux réduit en purée.

Le haricot romain : Il est réniforme, de couleur brunâtre (certaines variétés sont beiges), plus ou moins moucheté, et ressemble au haricot pinto tout en étant souvent plus gros et plus foncé. Il est très estimé en Italie où on le nomme fagiolo romano. Cet excellent haricot devient uni à la cuisson; sa texture est douce et il absorbe la saveur des aliments avec lesquels il cuit. On peut l'utiliser à la place du haricot pinto ou du haricot rouge.

Le haricot cornille : Haricots blancs avec un œil noir, produits aux USA, Pérou, Turquie et

Madagascar. Ils sont très prisés par les africains.

Le haricot lingot :Haricots longs blancs, produits en France, Argentine, Chine et Madagascar.

Le haricot borlotti :Également appelé haricot rose et marbré c'est un haricot veiné de rouge foncé. Il est produit en Amérique du Nord et en Afrique du Sud.

Le haricot cocos :Petits haricots blancs et ronds, produits au Canada, USA, Chili, Chine et France.

Le haricot tarbais :Haricot contrôlé par un label rouge et une Indication Géographique Protégée. Sa chair est fondante, moelleuse, sa peau fine et son goût équilibré et peu acide. Ce haricot est parfait pour un cassoulet .

Le haricot coco de Paimpol :C'est le premier haricot à avoir obtenu son AOC en 1998. Il est produit en Bretagne et dans le Trégor. Sa texture est croquante, puis lisse et fondante. Sa saveur est proche de la noisette ou de la châtaigne.

Haricot de Lima :Aussi appelé pois du Cap, le haricot de Lima est originaire d'Amérique du Sud et cultivé dans les pays chauds. Ils sont savoureux avec une texture farineuse.

Haricot-maïsdu Béarn :Haricot blanc, plat, possédant de grandes qualités gustatives. Si son utilisation en cuisine s'est fait rare pendant le XXème siècle, il commence, depuis quelques années, à faire son retour dans nos plats

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des haricots frais fermes et cassants, bien verts ou jaune doré, exempts de meurtrissures et de taches brunes, et de forme régulière. Si la cassure est légèrement humide, c'est qu'ils sont bien frais. Les haricots frais deviennent durs et farineux s'ils sont trop mûrs ou trop vieux.

QUE FAIRE AVEC ?

Le haricot frais se consomme plus souvent cuit que cru. Cuit, on le mange chaud ou froid. Il sert souvent de légume d'accompagnement mais son utilisation peut être plus variée; on l'incorpore aux salades, aux soupes, aux ragoûts et aux marinades. On le cuit à la chinoise. Il est délicieux gratiné ou arrosé de sauce ou de vinaigrette; tomate, thym, origan, romarin, menthe, marjolaine, moutarde, anis, muscade et cardamome lui conviennent particulièrement bien.Les haricots secs se consomment chauds ou froids, entiers ou réduits en purée. On les incorpore aux soupes, aux salades, aux tartinades à sandwichs et aux plats principaux. On les cuisine parfois en dessert. La purée de haricots secs peut servir comme aliment d'accompagnement ou peut être la base de mets principaux, en croquettes et en

beignets par exemple.

COMMENT PRÉPARER ?

La durée de cuisson varie selon le mode utilisé, la taille des haricots et s'ils sont entiers ou coupés. Les cuire le plus brièvement possible, car ils sont plus savoureux, plus nutritifs et plus colorés lorsqu'ils sont encore croquants. Prévoir de 5 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur.

Les haricots secs se cuisent après trempage Le temps de cuisson des nombreuses variétés de haricots varie de 10 à 2 h.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les haricots frais non lavés se conserveront de 2 à 3 jours au réfrigérateur; les placer dans un sac de plastique troué afin qu'ils puissent respirer.

Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée, soit plus de 12 mois. Les blanchir 3 min s'ils sont coupés et 4 min s'ils sont entiers.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le haricot frais cru est une bonne source de potassium et d'acide folique; il contient de la vitamine C, du magnésium, de la thiamine, du fer, de la vitamine A et de la niacine ainsi que des traces de cuivre, phosphore et calcium. Le haricot frais cuit est une excellente source de potassium, une bonne source d'acide folique et contient de la vitamine C, du magnésium, du fer, de la vitamine A et du cuivre.

Les haricots secs sont pour la plupart une excellente source de potassium et d'acide folique, une bonne source de magnésium et de fer, et ils contiennent du cuivre, du phosphore, du zinc, de la thiamine, de la niacine et de la vitamine B6.

calories

333

kcal

protéines

23,36

g

glucide

60,27

g

lipide

0,85

g

magnésium

190,00

mg

calcium

240,00

mg

sodium

16,00

mg

acides
gras
saturés

0,22

g

phosphore

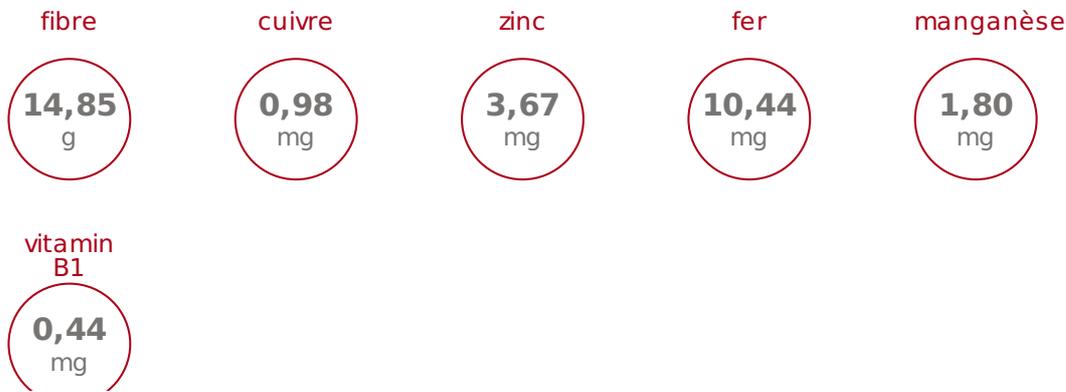
301,00

mg

sucré

2,11

g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Le mot «haricot» désigne à la fois le fruit, la graine et la plante qui les produit. Il est dérivé de ayacotl, nom de ce légume en nahuatl, langue parlée par les Aztèques. Il y a environ 7 000 ans, le haricot était cultivé par les tribus indiennes du Mexique ainsi qu'au Pérou. Graduellement, la culture s'est répandue à travers l'Amérique au fil des migrations des Indiens, de sorte que par la suite les explorateurs espagnols du xv^e et du xvi^e siècle retrouvèrent cette plante dans toute l'Amérique latine, et les colons anglais la retrouvèrent sur la côte est américaine au xvii^e siècle. Les haricots et leur culture se sont répandus en Afrique, en Asie et en Europe au début du xviii^e siècle grâce aux explorateurs espagnols et portugais. En Europe, cette plante fut d'abord cultivée pour ses grains; le haricot vert frais ne fut consommé qu'à partir de la fin du xix^e siècle en Italie. Aujourd'hui, les grands producteurs de haricots secs sont l'Inde, le Brésil, la Chine, les États-Unis, le Mexique et l'Indonésie.

Garbure [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Entrecôte, miel de thym, figue et cacao [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Crostinis de champignons et purée de haricots blancs [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Ribollita - soupe de légumes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Cocos de paimpol à la bretonne [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Beignets aux cocos de paimpol, caramel au beurre salé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Haricots blancs à l'américaine [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Oeufs pochés et velouté de haricots blancs au chorizo [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Crème de haricots cocos au safran et lard fumé [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Haricot de mouton [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15183>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15183>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/garbure>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/entrecote-miel-de-thym-figue-et-cacao>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/crostinis-de-champignons-et-puree-de-haricots-blancs>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/ribollita-soupe-de-legumes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cocos-de-paimpol-la-bretonne>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/beignets-aux-cocos-de-paimpol-caramel-au-beurre-sale>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/haricots-blancs-lamericaine>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-poches-et-veloute-de-haricots-blancs-au-chorizo>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-haricots-cocos-au-safran-et-lard-fume>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/haricot-de-mouton>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/haricots-blancs?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/haricots-blancs?page=2>