



< retour

Fruits et légumes

Haricots rouges



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, comme les haricots beurre verts ou jaunes que l'on connaît bien de la variété *Phaseolus vulgaris*.

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. Certaines variétés sont exemptes de fils, comme dans le cas de la variété dite haricots mange-tout. 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

Le haricot rouge est l'un des plus connus; rouge et réniforme, de texture et de saveur douces, il est très utilisé dans les plats mijotés dont il absorbe les saveurs. Il entre dans la composition du chili con carne, un mets très nourrissant, et est souvent mis en conserve car il garde sa forme et sa texture; on l'utilise à la place des haricots romains ou des haricots pinto.

Haricots Rouges Azuki : Les haricots Azuki ont un petit goût de noisette, ils sont moins farineux et plus doux que d'autres variétés. Ce sont des haricots sucrés très utilisés dans les desserts et pâtisseries asiatiques.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des haricots frais fermes et cassants, 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 cuisson des haricots verts et pourpres frais requiert un certain soin car ils perdent leur couleur (voir Introduction des légumes). 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 (voir Introduction). Le temps de cuisson des nombreuses variétés de haricots varie de 10 à 2 h.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

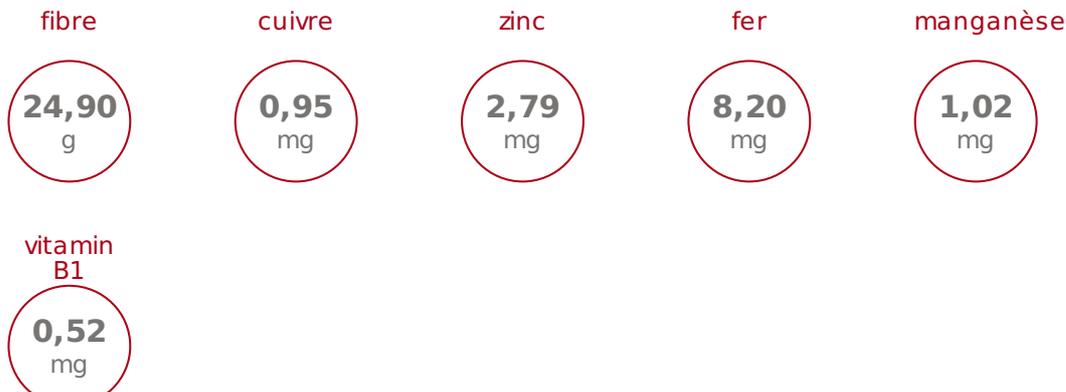
Les haricots frais non lavés se conserveront de 2 à 3 jours au réfrigérateur; les placer dans un sac de plastique troué afin qu'ils puissent respirer. Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée, soit plus de 12 mois. Les blanchir 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	protéines	glucide	lipide	magnesium
333 kcal	23,58 g	60,01 g	0,83 g	140,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
143,00 mg	24,00 mg	0,12 g	407,00 mg	2,23 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 xve et du xvie siècle retrouvèrent cette plante dans toute l'Amérique latine, et les colons anglais la retrouvèrent sur la côte est américaine au xviii siècle. Les haricots et leur culture se sont répandus en Afrique, en Asie et en Europe au début du xvii 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.

Chili végétarien [3]

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

Riz aux haricots rouges de louis amstrong [4]

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

Chili de dinde et de poulet [5]

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

Cookies salés aux haricots rouges [6]

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

Soupe de haricots rouge et bacon [7]

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

Riz aux haricots rouges et au chorizo [8]

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

Salade de haricots exotique [9]

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

Tartinade de haricots rouges [10]

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

Dahine [11]

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

Pasta et fagioli [12]

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

1

2

[13]

→

[13]

demier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15184>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15184>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chili-vegetarien>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/riz-aux-haricots-rouges-de-louis-amstrong>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/chili-de-dinde-et-de-poulet>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cookies-sales-aux-haricots-rouges>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-haricots-rouge-et-bacon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/riz-aux-haricots-rouges-et-au-chorizo>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-haricots-exotique>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tartinade-de-haricots-rouges>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/dahine>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/pasta-et-fagioli>

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