< retour

Fruits et légumes

Haricots verts

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 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, jaunes ou pourpres (ces dernières deviennent vertes en cuisant). Elles sont longues et étroites, droites ou légèrement recourbées.

Okra ou Gombo : Sa texture est légèrement fileuse et épineuse lorsqu'il est cru. Cuit sa saveur est subtile, à mi-chemin entre l'aubergine et l'asperge.

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 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 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un sac plastique perforé afin qu'ils puissent respirer. Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis.

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
33 kcal	1,35 g	5,08 g	0,16 g	22,40 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
56,30 mg	144,00 mg	0,05 g	0,11 mg	36,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,26 g	3,07 g	0,08 mg	0,31 mg	0,57 mg	0,29 mg

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. Au Québec, on nomme souvent improprement cette légumineuse «fève», alors qu'au sens botanique, le terme «fève» ne s'applique qu'aux membres de la famille Vicia (voir Fève). 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 xvi e siècle retrouvèrent cette plante dans toute l'Amérique latine, et les colons anglais la retrouvèrent sur la côte est américaine au xviie siècle. Les haricots et leur culture se sont répandus en Afrique, en Asie et en Europe au début du xviie 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 xixe 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.

Nasi goreng tout légume [3]

En savoir plus [3]

Salade de riz [4]

En savoir plus [4]

Achards de légumes [5]

En savoir plus [5]

Paëlla de coquillettes [6]

En savoir plus [6]

Salade de haricots verts au fromage blanc et à l'estragon [7]

En savoir plus [7]

Haricots verts glacés au sésame et keftas de crevettes au gingembre [8]

En savoir plus [8]

Pilaf de quinoa et lentilles [9]

En savoir plus [9]

Bami [10]

En savoir plus [10]

Salade niçoise thon frais snacké [11]

En savoir plus [11]

Achards de légumes variés - légumes macérés dans l'huile [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15185

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15185

[3] https://www.qooq.com/recipes/nasi-goreng-tout-legume

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-riz

[5] https://www.qooq.com/recipes/achards-de-legumes

[6] https://www.qooq.com/recipes/paella-de-coquillettes

[7] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-haricots-verts-au-fromage-blanc-et-lestragon

[8] https://www.qooq.com/recipes/haricots-verts-glaces-au-sesame-et-keftas-de-crevettes-au-gingembre

[9] https://www.qooq.com/recipes/pilaf-de-quinoa-et-lentilles
[10] https://www.qooq.com/recipes/bami
[11] https://www.qooq.com/recipes/salade-nicoise-thon-frais-snacke
[12] https://www.qooq.com/recipes/achards-de-legumes-varies-legumes-maceres-dans-lhuile
[13] https://www.qooq.com/ingredients/haricots-verts?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/haricots-verts?page=2