

ZOOM SUR

les haricots blancs

LES HARICOTS BLANCS , QUELLE FAMILLE ?

Le haricot blanc appartient à la famille des "fabaceae".

On retrouve également dans cette famille les autres légumineuses, tel que les lentilles, les pois chiches, mais c'est également la famille des cacahuètes, le trèfle ainsi que la luzerne.

UN PEU D'HISTOIRE

Le haricot blanc est originaire d'Amérique Centrale et du Sud. Il a été importé en Europe par les explorateurs (notamment Christophe Colomb ou Jacques Cartier).

Sa culture se développe au XVI^e siècle sur l'ensemble des continents. En France il était particulièrement apprécié car très simple à cultiver.

C'est pour cette raison qu'il a réussi à se faire une place importante au sein de notre gastronomie.

Semgest - Octobre 2021

LA CULTURE DES HARICOTS BLANCS

Les haricots blancs sont plantés d'avril à juillet. Ils sont plantés directement dans un sol frais, léger, et peu calcaire. Ils sont ensuite récoltés au mois de septembre et octobre.

Les haricots frais (encore en gousse) se conserveront 2 à 3 jours dans le bac à légumes.

Les haricots blancs secs peuvent se conserver de nombreux mois, dans une boîte hermétique à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

Le haricot blanc compte un petit nombre de variétés.

On retrouve parmi elles :

- Le lingot : C'est le plus courant, il est gros, allongé, et très blanc.
- Le coco nain blanc précoce : il est, comme son nom l'indique, particulièrement petit et de forme ronde.
- Le coco rose : Il est de taille moyenne blanc, avec des veinures de couleur rose.

NUTRITION ET CONSOMMATION

Les haricots sont très intéressants d'un point de vue nutritionnel. En effet, ils sont une source importante de protéines (pensez à les mélanger aux féculents, cela permettra d'avoir des protéines de meilleure qualité). Ils sont également riches en sels minéraux, comme le fer ou le magnésium ainsi qu'en fibres.

Leur richesse en glucides complexes leur permettent également d'avoir un sentiment de satiété qui dure dans le temps.

Les haricots doivent, avant toute cuisson, être mis à tremper pendant 12 à 24 heures. Ce trempage va leur permettre d'être plus digeste.

On retrouve le haricot blanc dans de nombreux plats. Par exemple, le cassoulet, qui se compose de haricots blancs, de viande (pouvant être du canard, de l'oie, ou du porc) ainsi que de tomate.

Semgest - Octobre 2021

Pour 100 g

187 mg
de
magnésium

183 mg
de
calcium

16.8 g
de
fibres

7.97 mg
de
fer

307 µg*
de
vitamine B9

* Microgrammes