



« C'est la fin des haricots ! »

Haricot vert

Phaseolus vulgaris

Famille Fabaceae

« Légumineuse préférée des français »

Origine :

En effet, le haricot est arrivé en Europe dans les coffres des caravelles des grands **explorateurs de la fin du XVème siècle**. Il lui fallut un peu de temps pour s'imposer. Ce furent les italiens qui l'adoptèrent le plus rapidement. Il fallut patienter jusqu'à ce que **Catherine de Médicis** nous l'amène dans ses bagages. Ce n'est qu'au XVIIIème que sa culture s'est généralisée, pour la consommation en grains.

Le mot « haricot » est la traduction de « Phaseolus » en grec, qui a dérivé en fayot ! A l'origine « haricoter » signifiait couper la viande en morceaux, en ragoût. Alors quand d'Amérique du Sud arrive le nom Ayacotl. Les deux mots se sont mélangés, et haricot est devenu le nom de la garniture qui à l'origine accompagnait la viande !

Le haricot appartient à la famille des « légumineuses » - appelée maintenant fabacées - ayant la particularité remarquable **d'enrichir le sol en azote**

Apports nutritionnels :

- **Vitamine B5** : performance cognitive, énergie, synthèse de la vitamine D, réduction de la fatigue
- **Vitamine B9** : vitamine de la femme enceinte
- **Vitamine C** : système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer
- **Fer, Potassium**
- Provitamine A ou **bêta-carotène**
- **Antioxydants** comme la zéaxanthine et la lutéine
- **Fibres**

L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson, de la composition de la terre de culture et de la capacité du corps à assimiler les nutriments.



Capital santé :

- **Améliore le transit** grâce à la présence de ses fibres.
- Favori pour participer à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**, de certains **cancers** (œsophage et estomac), du **diabète type 2**.
- riches en **minéraux** tels que le fer, le potassium et le magnésium, mais également en vitamine, notamment la vitamine C. Ces vitamines et minéraux ont un effet antifatique aussi bien pour le physique que pour la fatigue mentale.

Contre-indications :

- **Ne pas consommer cru les graines de haricots**: elles contiennent de la phasine appelée aussi phytohémagglutinine. Elle est particulièrement concentrée dans les graines de haricots rouges. Elle est dégradée par la chaleur et pratiquement éliminée par une cuisson de quinze à vingt minutes. C'est une protéine de la famille des lectines qui a notamment la propriété **d'agglutiner les globules rouges**. L'intoxication à la phasine se manifeste par des nausées, des vomissements et de la diarrhée.
- ⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération en cas de contre-indication.**

Trucs et astuces :

- **L'astuce pour conserver le vert des haricots après cuisson** : Plongez-les dans un bain d'eau glacée en fin de cuisson. Le choc thermique permet de fixer la **chlorophylle** et le haricot conserve son beau teint vert.
- Mettez-les au **réfrigérateur** sinon ils se dessèchent et deviennent mous.

Associations :

- Dans une salade, avec des **herbes aromatiques** (persil, coriandre, cerfeuil, basilic, ciboulette, etc.). L'ajout d'une branche de sarriette dans l'eau de cuisson parfume les haricots verts et facilite leur digestion.
- Assaisonné avec une mayonnaise, de **l'huile d'olive**, du vinaigre balsamique ou du curry, ou même du pesto ;
- Dans une assiette de **crudités** avec carottes, tomates, concombres ou céleri-branche ;
- Dans une timbale de **petits légumes**, mêlé aux courgettes, aux pommes de terre et aux petits pois ;
- Sur des petites **tartines gourmandes**, façon bruschetta ;
- Avec des **œufs** : en accompagnement d'une omelette, ou trempé dans un œuf à la coque.
- En apéritif, liés en **fagot** avec une fine tranche de lard fumé ou de jambon de Bayonne.
- En accompagnement, avec de **l'ail et des oignons**, les haricots verts s'harmonisent aussi bien avec du **poisson** qu'avec une **blanquette de veau** ou une **volaille** rôtie.



Recettes :

Crème de haricots rouges ou blancs

*Mixez une fois cuits des haricots dans un bouillon.
Ajoutez un peu d'huile d'olive ainsi que de la crème légère.
Ajoutez quelques croûtons.
Une merveille !*

Clafoutis aux haricots verts



*Dans un plat à gratin pour micro-ondes, mettre les haricots verts et les lardons.
Verser dans le mixer, le lait, les œufs entiers, les petits suisses, la farine, sel, poivre.
Mélanger quelques secondes.
Verser la préparation et cuire au four traditionnel pendant 25 minutes.*



Cataplasme de farine d'haricot

En cataplasme (farine diluée), aide au traitement des abcès, des ulcères de la peau, de l'eczéma et du panaris. Calme la douleur des morsures d'animaux domestiques (purée en cataplasme). Apaise le système nerveux : stress, nervosité, anxiété.

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teyssot.
- Wikipédia

