

# Haricot

PHASEOLUS VULGARIS

Le Haricot est une plante annuelle couramment cultivée comme légume ou légumineuse. Il existe une très grande diversité de haricots communs : on distingue le haricot vert filet aux gousses vertes et fines de 15 à 20 cm de long, le haricot mange-tout dont la gousse reste tendre même lorsqu'elle est cueillie assez grosse, et le haricot beurre qui est un mange-tout dont les gousses sont jaunes. En outre, les haricots sont soit nains (40 cm), soit à rames c'est à dire grimpants, avec des tiges minces sans vrilles qui s'enroulent autour des rames jusqu'à atteindre 3m. Les fleurs hermaphrodites papilionacées en grappes précèdent le développement des gousses. Celles-ci peuvent être vertes, jaunes, violettes, striées, selon les variétés, ainsi que plus ou moins plates, arrondies ou allongées.

## SES HISTOIRES

Historiquement, le haricot commun a été domestiqué il y a 8 000 ans environ, en deux endroits différents : l'Amérique Centrale (actuel Mexique) et l'Amérique du Sud (Andes). Il a conquis le monde après 1492 et les expéditions de Christophe Colomb. D'abord introduit en Espagne, le haricot d'origine américaine se diffuse très rapidement dans toute l'Europe et se répand en France à partir du XVII<sup>e</sup> siècle où il devient l'un des légumes les plus populaires.

## SES UTILISATIONS

Les haricots se consomment cuits, préparés de diverses façons. Les haricots verts, filets ou mange-tout, se préparent au beurre, au jus, sautés ou en salade. Les haricots en grains frais sont appréciés préparés à la maître d'hôtel, au jus, en ragoût ou salade. Le haricot commun fait bon compagnonnage avec le brocoli, carotte, céleri, concombre, cornichon, courgette, radis, épinard, laitue, navet, fraisier, melon. Ne pas mettre à proximité des oignons, ail, poireau, ciboulette, aubergine, tomate.



Haricot PHASEOLUS VULGARIS