

Le haricot vert

Les différentes variétés ?

Les variétés de haricots verts peuvent se répartir en deux groupes, les haricots filets et les haricots mangetout.



Les premiers sont des haricots à fil et à parchemin qui se récoltent à un stade précoce, ce qui permet d'obtenir des haricots « extra-fins ». Passé ce stade, les fils apparaissent et ne permettent plus la consommation en haricots verts. Ces haricots verts classiques sont les plus hâtifs. Les gousses, de section cylindrique, longues, droites, sont généralement vert foncé, parfois panachées de violet ou de pourpre. Pour ces variétés, la récolte est toujours manuelle.

Les haricots mangetout sont des variétés sans parchemin qui peuvent être consommées en gousse au stade de la graine presque développée. Les gousses, de section ovale, plus courtes, sont de couleur verte ou jaune (haricots beurre), ou parfois pourpre.

Des variétés plus récentes sont issues de croisements entre les deux groupes et sont appelées haricots filet-mangetout ou « filets sans fil » ou « faux filets ». Les gousses rappellent celles des haricots filets en vert plus clair. L'apparition du fil est plus tardive que chez ces derniers.

Ces différentes variétés se classent en outre en variétés naines et variétés à rames (grimpantes).

Quand les acheter chez les producteurs ?

La période de production s'échelonne de mai à octobre.

- ❑ Sous abris froids ou chauffés, la récolte se fait de mi-mai à fin juillet et de mi-septembre à fin octobre, principalement pour des filets verts et des filet plats
- ❑ En plein champ, la récolte s'échelonne de début juillet à la mi-octobre, on trouve quasiment tous les types de produits.

Comment le conserver ?

Pas plus de deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il supporte parfaitement la congélation (et ne nécessite même pas de blanchissement préalable).

Comment le préparer ?

Il suffit de couper les deux bouts du haricot, les éventuels fils (rares chez les variétés actuelles) « suivront » lors de cette opération.

Comment le cuire ?

A la vapeur ou dans un grand volume d'eau salée et bouillante ; le haricot est cuit « Al dente ».

Trucs et astuces

Pour conserver au haricot vert sa belle couleur à la cuisson, il convient de le jeter dans un grand volume d'eau vraiment bouillante et de ne pas couvrir la casserole durant la cuisson. Dès la fin de celle-ci, plongez-le dans de l'eau glacée (la chlorophylle, pigment vert du légume, se fixe sous le choc thermique).

Forme et santé

Peu calorique (23 kcal pour 100 g de haricots verts cuits), il fournit des quantités intéressantes de vitamines (en particulier de vitamine C, de provitamine A et de vitamine B9 ou acide folique), de minéraux (y compris calcium et magnésium) et de fibres (en moyenne, 2 g aux 100 g). Il est riche en potassium, contient peu de sodium, et possède un léger effet diurétique. Il est efficace contre les problèmes digestifs et les ennuis de peau.



Suggestions d'utilisation

Cru ou cuit, le haricot vert s'accommode aussi bien en salades qu'en accompagnement, en soupe ou nappé avec une crème de noisettes émincées, grillées, ajoutées à un mélange de crème fraîche ou huile de noisette. Il peut être aussi accompagné de dés de tomates, de lard, de piment, d'ail, et de feuilles de basilic ciselées.