



Le terme "haricot" désigne à la fois le fruit, la graine et la plante qui les produit. Il existe une centaine d'espèces de haricots, de forme, de couleur, de saveur diverses. Une fois écosées, les graines peuvent être consommées fraîches ou séchées, mais toujours cuites.

Comme toutes les légumineuses, les haricots ont de nombreux atouts nutritionnels (riches en fibres, sucres complexes, protéines, nombreux minéraux et vitamines), ils se conservent très bien et ils sont bon marché. C'est d'ailleurs pourquoi, associés à des céréales, ils ont constitué (et constituent souvent encore) la base alimentaire de tous les peuples du monde (semoule + pois chiches au Moyen Orient / haricots rouges + maïs en Amérique du Sud / lentilles + riz en Asie). En effet, l'association de céréales et de légumineuses apporte des protéines de qualité équivalente à celle de la viande, du poisson ou des œufs.

Comment bien les conserver :

Lorsqu'ils sont secs, il est possible de les conserver plusieurs mois dans une boîte hermétique, un bocal ou un sachet, bien au sec et à l'abri de la lumière.

Cuits, ils se conservent 4 à 5 jours au frais, et il est également possible de les congeler.

Comment les préparer et les cuire:

Retrouvez de nombreuses informations dans le Manuel de Cuisine pour Tous (pages 123 à 126)

Il est recommandé de faire tremper les haricots secs dans un grand volume d'eau, pendant plusieurs heures, afin d'en réduire le temps de cuisson.

Il suffit ensuite de les égoutter, de les rincer et de les cuire dans 3 fois leur volume d'eau NON SALEE (les saler toujours après cuisson, sinon ils resteront durs) :

- dans une casserole pendant 45 minutes à 1h selon la variété
- à la cocotte-minute pendant 20 à 30 minutes

REPÈRE QUANTITE : Il faut compter environ entre 60 et 80g par personne pour un plat principal, alors que 30 à 50g suffisent pour une entrée ou un plat composé.

Comment les accommoder ?

Retrouvez de nombreuses informations dans le Manuel de Cuisine pour tous (pages 127 à 135)

- En **salades froides**, seuls ou en mélange avec d'autres ingrédients selon les goûts (légumes, céréales, fromages, poissons, etc ...)
- En soupe ou en **velouté**, seuls ou mélangés à d'autres ingrédients (légumes, lard, pâtes, etc), mixés ou non (ex : soupe au pistou, minestrone).
- En **purée** ou en boulettes
- En accompagnement ou en plat complet, accompagnés de légumes et/ou de viandes (poulet, porc, charcuterie, bœuf, mouton), comme le traditionnel cassoulet, la potée, le haricot de mouton, le chili con carné, etc