

Haricots de Castelnaudary

Tout savoir sur les haricots

On les trouve frais lors de leur saison et secs toute l'année. Les haricots en grains sont souvent redoutés pour leur conséquences digestives et leurs calories. Ce sont pourtant des aliments fort utiles.

Venu du Mexique

Le mot haricot, dérivé de "ayacotl" en Aztèque, désigne à la fois le fruit, la graine et la plante.

Cultivé il y a plus de 7000 ans par des tribus indiennes au Mexique et au Pérou, le haricot s'est répandu à travers l'Amérique suivant les migrations des Indiens. Il fut ramené en Europe aux 15^{ème} et 16^{ème} siècles par les explorateurs espagnols. Sa culture a ensuite gagné toute l'Europe, l'Afrique et l'Asie au fil des explorations et des conquêtes. Car le haricot était et demeure un aliment nourrissant et pratique issu d'une plante poussant facilement.

Il existe plus de *cent espèces de haricots*. Toutes se présentent en gousses de taille différentes renfermant des graines plus ou moins grosses de forme, de couleur et de saveur diverses.

Haricots à grains blancs :

Coco blanc : grains blancs, arrondis, moyens ou petits (sud-est et sud-ouest). Le haricot tarbais très recherché pour son goût particulier est un coco blanc.

Coco de Paimpol : ces haricots à gros grains marbrés de violet bénéficient d'une Appellation d'Origine Contrôlée.

Coco rose : moyens ou petits, veinés de rose, ces haricots sont produits surtout en Italie et dans le sud-est de la France.

Pea bean : ce sont des petits cocos très blancs cultivés aux Etats-Unis.

Lingot : ces haricots sont gros et allongés, blancs et cultivés dans le Lauragais, le Nord et en Vendée.

Michelet, Mistral : petits et allongés, ces haricots viennent de Provence.

Soissons : gros et plats, ces haricots sont typiques des régions du Nord.

Haricot d'Espagne : moyens, blancs tachetés de rouge, on les cultive aussi bien en Amérique qu'en Europe).

Haricots à grains verts :

Flageolet : ces haricots sont à petits grains en forme de rognon. Ils sont très largement cultivés en France, surtout en Bretagne et dans le Nord.

Haricot mungo : petits, verts, jaunes ou bruns, ce sont des haricots typiques des Antilles.

Haricot de Lima : gros, verts parfois rayés de rouge, ces haricots sont cultivés en Amérique centrale et dans les Caraïbes.

Haricots à grains rouges :

Haricot rouge : moyens ou gros, ayant une peau épaisse, ces haricots nous viennent d'Amérique et de Chine.

Rognon de coq : gros en forme de rognon, ces haricots rouges sont cultivés en France, en Amérique, et en Afrique.

Haricots secs

Quelle que soit la variété, le traitement subi par les haricots est à peu près le même. Après la récolte,

les haricots sont écosés et les graines sont naturellement séchées. Elles sont désinsectisées, triées, nettoyées, calibrées et conditionnées.

Les haricots en grains secs doivent être mis à tremper dans de l'eau pendant deux ou trois heures (au maximum sinon ils fermentent). Une première cuisson à l'eau (blanchiment) peut remplacer ce trempage.

Eaux de trempage et de blanchiment doivent être jetées car elles contiennent des substances indigestes. Les haricots secs sont ensuite cuits à l'eau. Ils doivent toujours être salés seulement en fin de cuisson sinon leur peau reste dure.

Haricots en grains frais

Tous les haricots en grains peuvent être consommés frais. Mais on ne les trouve pas tous au moment de leur saison !

Les plus répandus sont les haricots cocos frais. Ils sont vendus dans leurs gousses au moment de leur récolte pendant l'été et le début de l'automne. Ils se cuisent directement, sans trempage préalable.

On peut les blanchir pendant 5 minutes à l'eau bouillante (départ eau froide) avant de les cuire : on élimine ainsi certains composés soufrés qui peuvent les rendre difficiles à digérer. Le trempage est bien évidemment inutile.

Nutrition

Aucun haricot en grain, qu'il soit frais ou sec, ne se mange cru. On retient donc les valeurs nutritionnelles des haricots cuits. Celles des haricots secs, qui se réhydratent au cours de la cuisson, rejoignent celles des haricots en grains frais.

Riches en glucides complexes, les haricots en grains ont un index glycémique bas : l'énergie qu'ils contiennent est ainsi délivrée lentement. Ils sont donc particulièrement indiqués pour les diabétiques, dont ils ne bousculent pas la glycémie et aussi pour les sportifs.

Les haricots sont très riches en fibres : cette richesse est à la fois un avantage et un inconvénient. Avantage car les fibres favorisent le transit intestinal. Inconvénient parce qu'un excès brutal de ces fibres peut entraîner un inconfort digestif.

Les flatulences souvent subies après un plat de haricots viennent de cet excès de fibres mais aussi du stachynose et du raffinose, deux glucides propres aux légumineuses, qui sont peu assimilés et qui entraînent des fermentations dans le colon. Elles proviennent également du soufre dont les haricots restent riches quand ils sont mal préparés, sans blanchiment préalable qui en élimine une grande partie.

Les haricots en grains contiennent *peu de vitamines du groupe B* (sauf des folates), pas de vitamine C mais ils sont d'une grande richesse en sels minéraux et plus particulièrement en magnésium dont on manque souvent.

Ils ne contiennent pas de lipides, mais uniquement des glucides et des protéines végétales et apportent ainsi assez peu de calories. Mieux vaut les accommoder avec le minimum de gras afin de ne pas perdre cet avantage.

Cette variété nutritionnelle explique que le haricot ait été longtemps **un aliment de base**... auquel on ferait bien de revenir ! D'autant plus qu'ils existent en boîte, au naturel ou surgelés.

Valeur nutritionnelle

Pour 100 g : 102 Calories

Eau : 66 g. Protéines : 7 g. Glucides : 16,9 g. Lipides : 0,5 g. Fibres : 6 à 8 g. Potassium : 460 mg.

Magnésium : 50 mg. Phosphore : 140 mg. Calcium : 60 mg. Fer : 2,6 mg. Vitamine B1 : 0,1 mg.

Vitamine B2 : 0. Vitamine B6 : 0,1 mg. Niacine : 0,5 mg. Folates : 80 µg.

D'après Paule Neyrat, Diététicienne sur: e-sante.fr.