



< retour

Fruits et légumes

Haricots noirs



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Amérique centrale,
Mexique

Famille : Légumineuses

Le haricot frais provient généralement d'espèces naines cultivées dans toutes les régions du monde, notamment en Chine, en Turquie, en Espagne, en Italie, en France, en Égypte, aux États-Unis, en Roumanie et au Japon. Les gousses peuvent être vertes, jaunes ou pourpres. Elles sont longues et étroites, droites ou légèrement recourbées. Certaines variétés sont exemptes de fils.

Les gousses mesurent généralement de 8 à 20 cm de long et renferment de 4 à 12 graines de diverses couleurs; ces graines unies, tachetées ou rayées sont réniformes ou globulaires et mesurent de 7 mm à 1 cm de long.

On dit le haricot frais diurétique, dépuratif, tonique et anti-infectieux.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 100 espèces de haricots de forme, de couleur, de saveur et de valeur nutritive diverses. Les gousses de la plupart des variétés peuvent être consommées fraîches, avant leur maturité. À maturité, les gousses ne sont plus comestibles; on les écosse et les graines peuvent être utilisées fraîches ou séchées, et toujours cuites; ce sont celles que l'on nomme légumineuses.

Le haricot noir est légèrement réniforme et complètement noir; on le retrouve rarement hors des États-Unis, de l'Amérique centrale et du Mexique d'où il provient, et où il constitue depuis toujours un aliment de base de la cuisine de ces pays.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des haricots frais fermes et cassants, exempts de meurtrissures, et de forme régulière. Si la cassure est légèrement humide, c'est qu'ils sont bien frais. Les haricots frais deviennent durs et farineux s'ils sont trop mûrs ou trop vieux.

QUE FAIRE AVEC ?

On utilise abondamment le haricot noir dans la cuisine mexicaine, notamment pour les frijoles refritos, qui sont des haricots que l'on cuit plusieurs fois. Une présentation classique consiste à les servir avec les burritos et les enchiladas mexicains ou à les incorporer aux soupes et aux salades.

COMMENT PRÉPARER ?

La durée de cuisson varie selon le mode utilisé, la taille des haricots et s'ils sont entiers ou coupés. Les cuire le plus brièvement possible, car ils sont plus savoureux, plus nutritifs et plus colorés lorsqu'ils sont encore croquants. Prévoir de 5 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur.

Les haricots secs se cuisent après trempage (voir Introduction). Le temps de cuisson des nombreuses variétés de haricots varie de 10 à 2 h.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les haricots frais non lavés se conserveront de 2 à 3 jours au réfrigérateur; les placer dans un sac de plastique troué afin qu'ils puissent respirer.

Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée, soit plus de 12 mois. Les blanchir 3 min s'ils sont coupés et 4 min s'ils sont entiers.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le haricot frais cru est une bonne source de potassium et d'acide folique; il contient de la vitamine C, du magnésium, de la thiamine, du fer, de la vitamine A et de la niacine ainsi que des traces de cuivre, phosphore et calcium. Le haricot frais cuit est une excellente source de potassium, une bonne source d'acide folique et contient de la vitamine C, du magnésium, du fer, de la vitamine A et du cuivre.

Les haricots secs sont pour la plupart une excellente source de potassium et d'acide folique, une bonne source de magnésium et de fer, et ils contiennent du cuivre, du phosphore, du zinc, de la thiamine, de la niacine et de la vitamine B6.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
341 kcal	21,60 g	62,36 g	1,42 g	171,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
123,00 mg	5,00 mg	0,37 g	352,00 mg	2,12 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
13,79 g	0,84 mg	3,65 mg	5,02 mg	1,06 mg
vitamin B1				
0,90 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Le mot «haricot» désigne à la fois le fruit, la graine et la plante qui les produit. Il est dérivé de ayacotl, nom de ce légume en nahuatl, langue parlée par les Aztèques. Au Québec, on nomme souvent improprement cette légumineuse «fève», alors qu'au sens botanique, le terme «fève» ne s'applique qu'aux membres de la famille Vicia (voir Fève). Il y a environ 7 000 ans, le haricot était cultivé par les tribus indiennes du Mexique ainsi qu'au Pérou. Graduellement, la culture s'est répandue à travers l'Amérique au fil des migrations des Indiens, de sorte que par la suite les explorateurs espagnols du xve et du xvi e siècle retrouvèrent cette plante dans toute l'Amérique latine, et les colons anglais la retrouvèrent sur la côte est américaine au xvii e siècle. Les haricots et leur culture se sont répandus en Afrique, en Asie et en Europe au début du xvii e siècle grâce aux explorateurs espagnols et portugais. En Europe, cette plante fut d'abord cultivée pour ses grains; le haricot vert frais ne fut consommé qu'à partir de la fin du xix e siècle en Italie. Aujourd'hui, les grands producteurs de haricots secs sont l'Inde, le Brésil, la Chine, les États-Unis, le Mexique et l'Indonésie.

Frittata mexicaine aux haricots noirs [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Feijoada - ragoût brésilien aux haricots noirs [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Feijoada brésilienne [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Soupe de haricots noirs [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15551>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15551>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/frittata-mexicaine-aux-haricots-noirs>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/feijoada-ragout-bresilien-aux-haricots-noirs>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/feijoada-bresilienne>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-haricots-noirs>