



Le haricot vert

Le haricot vert est originaire d'Amérique du Sud où il était déjà cultivé pour ses graines, souvent consommées séchées, il y a 7000 ans. Ce fruit de la famille des fabacées arrive sur le continent européen au 17^{ème} siècle. Deux siècles plus tard, les Italiens innovent en récoltant le haricot avant sa pleine maturité, mais surtout entier, graines et cosse.

Choisir

Le haricot vert est récolté de mai à septembre. Choisissez-le fin et ferme, d'une belle couleur uniforme. Plié, il casse nettement et laisse échapper une goutte d'eau lorsqu'il est bien frais.

Consommer

Avant de l'utiliser, il faut l'ébouter et éventuellement l'effiler : cassez-les deux extrémités du haricot et tirez les fils. Il se déguste froid en salade ; il est d'ailleurs indispensable à la célèbre salade niçoise, vedette du régime méditerranéen, avec des poivrons, des anchois, des olives... Chaud et tout simplement relevé d'ail et de persil, il constitue un accompagnement savoureux et léger pour les viandes et les poissons.

Conserver

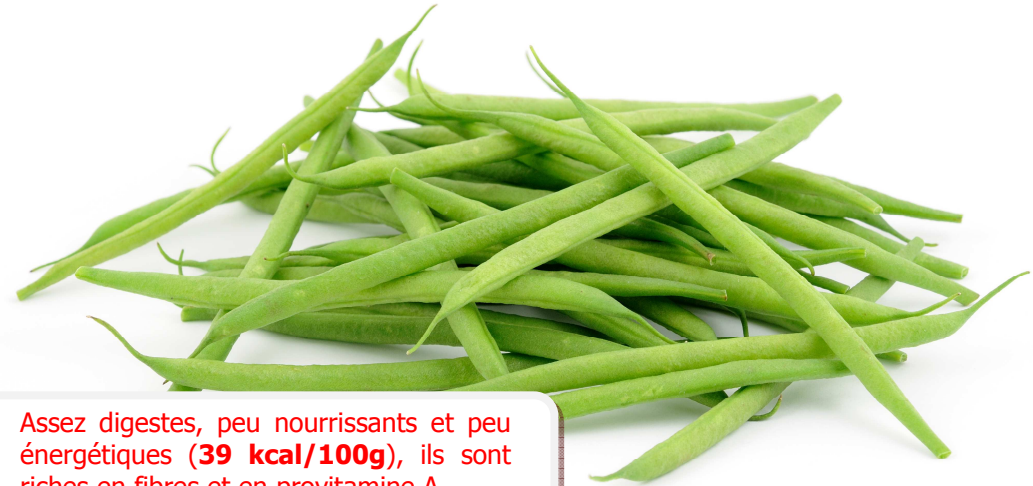
Conservez-le deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur dans un sac plastique troué afin qu'ils puissent respirer. Vous pouvez les congeler ou les sécher après les avoir blanchis.

Deux variétés essentielles sont disponibles sur les marchés :

- les haricots filets : leur gousse est longue et très fine, d'un vert assez foncé. Ils se récoltent jeunes, avant d'avoir des fils
- les haricots "mange-tout" : grosse et charnue, leur gousse n'a pas de fil est verte ou jaune. Ils sont tendres et moelleux et parmi eux, on remarque le délicieux haricot "beurre", presque fondant.



Les haricots représentaient l'ordinaire des écoliers dans les internats, des prisonniers ou des démunis. Lorsque ceux-ci n'avaient même plus l'argent nécessaire pour s'acheter ces féculents, cela signifiait que la situation était vraiment sans espoir...c'était « la fin des haricots ».



Assez digestes, peu nourrissants et peu énergétiques (**39 kcal/100g**), ils sont riches en fibres et en provitamine A.



PREPARATION

Ne laver les haricots frais qu'au moment de les cuire.



CUISSON

Consommez-le cuit à la vapeur ou dans deux à trois fois leur volume d'eau bouillante salée, 4 à 5 minutes au maximum afin de fixer leur couleur et de les rendre "al dente". On ne peut se passer de cette cuisson à cause de leur trop grande quantité d'amidon



PRESENTATION

Pour que vos haricots conservent une belle couleur verte après cuisson, il suffit de les plonger dans un bol d'eau glacée avant de les égoutter à nouveau. De cette façon, la chlorophylle qu'ils renferment est fixée et gardent une belle couleur verte.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- *Wok d'agneau aux noisettes, haricots verts à la cive*
- *Salade niçoise*

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com