



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LES HARICOTS

1 En général

► **Les haricots** font partie des quelques légumes qui sont cultivés dans presque toutes les cultures du monde. Parmi les légumineuses, les haricots secs sont les plus importants. Dans certains pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud, ils constituent la principale source de protéines de haute qualité.



2 Le saviez-vous?

► Seuls les grains de haricots secs sont considérés comme des aliments farineux et des aliments protéiques. Il s'agit de grains qui mûrissent dans une cosse, comme les autres légumineuses. Les haricots verts frais ou séchés sont considérés comme des légumes. Ils sont cueillis à un stade de maturité plus précoce.

► **Le soja** est souvent associé aux haricots, mais il s'en distingue clairement en terme de composition nutritionnelle. Il est presque deux fois plus riche en protéines que les haricots et moins riche en glucides. Il contient en plus une teneur plus élevée en graisse, ce qui permet d'en extraire de l'huile.

► Il existe plus de 700 variétés de **haricots**. Elles sont souvent classées en fonction de leur couleur: haricots noirs, haricots mouchetés (Borlotti), haricots rouges (Kidney, Adzuki...), haricots blancs (Cannellini, Yeux noirs, Lima...) et haricots verts (Mungo, Flageolet).

► **Les fèves**, qui sont aussi parfois associées à des haricots, sont incontournables dans la cuisine méditerranéenne. Leur peau extérieure coriace est souvent retirée. Certaines variétés de fèves sont surtout utilisées pour l'alimentation animale.

3 Préparation

► Chaque **haricot** a son domaine d'utilisation particulier. Utilisez les variétés fermes comme les haricots Kidney, Flageolet ou Mungo pour les salades, les variétés farineuses comme les haricots Cannellini ou Lima pour les purées et les cassolettes. Toutes les variétés peuvent être utilisées pour les ragoûts et les soupes.

► Vous pouvez cultiver rapidement et facilement des pousses à partir de petites variétés de **haricots** comme les haricots Adzuki ou Mungo. En principe, les germes doivent être blanchis avant d'être consommés.

► Vous pouvez également utiliser des **haricots** pour préparer des desserts. Les brownies aux haricots rouges, les mousses au chocolat aux haricots noirs ou blancs, les gaufres aux haricots de Lima ou les glaces aux haricots adzuki en sont des exemples.

► Vous pouvez battre l'aquafaba, **l'eau des haricots** en conserve, pour obtenir un substitut végétal de blanc d'œuf en neige. Mais attention: l'eau se colore en fonction de la couleur des haricots. Il faut en tenir compte lors du choix du dessert!



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES DU SOJA ET DES HARICOTS (GRAINS) (Teneur pour 100 g)

