LES LÉGUMES

HARICOT KILOMÈTRE

Egalement appelé dolique asperge, le haricot kilomètre peut atteindre près d'un mètre !

Choisir le haricot kilomètre

Bien que le haricot kilomètre peut atteindre 90 cm, il faut le choisir d'une taille entre 30-40 cm. Au-delà, il perd en tendreté et en saveur.

Conserver le haricot kilomètre

Le haricot kilomètre se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppé dans un torchon humide. A consommer dans les 2-3 jours. Au-delà, les gousses ramollissent.

La saveur du haricot kilomètre

Ces surprenants haricots bénéficient d'une saveur qui se situe entre le haricot vert et l'asperge.

Préparer le haricot kilomètre

A consommer comme des haricots verts, cuits à l'eau bouillante ou à la vapeur, ou encore sautés au wok ou dans une poêle. Il faut juste penser à les couper en petits tronçons avant de les faire cuire.

Les apports et les bienfaits du haricot kilomètre

Il contient une forte teneur en protéines, en glucides et en fibres. Le haricot kilomètre constitue également une source intéressante en vitamine B, en fer, en calcium, en zinc et magnésium.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le siteweb des Récoltes du Caillou.

Sources : Récolte du Caillou

Saisons de production