LES LÉGUMES

HARICOT

Le haricot vert est devenu un légume de base de la cuisine. Présenté en fagot, en salade ou en purée, il est bien plus qu'un accompagnement passe-partout. Colorées, croquantes ou fondantes, les différentes variétés allient plaisir et arguments nutritionnels.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Les gousses doivent être gonflées, très tendres, sans défauts, sans fils, ni grains.
Le haricot doit être fin, long et ferme. Plus il est gros, plus vous risquez de trouver des fils.

Un haricot frais doit se rompre immédiatement si vous le pliez. Vous verrez alors une goutte d'eau perler à l'endroit où vous avez cassé la gousse.

Cherchez un produit avec une couleur uniforme.

… ET BIEN LE CONSERVER

Dans le bac à légumes du réfrigérateur. En les humidifiant légèrement, vous pourrez les garder plus longtemps. S'ils sont bien frais, les haricots peuvent être conservés, sans soucis, pendant 3 ou 4 jours.

NUTRITION ET BIENFAITS

Allié incontournable de votre confort alimentaire, le haricot a un fort pouvoir de satiété. Il vous apporte en plus fibres, vitamines et oligoéléments.

OMMENT ÇA POUSSE ?

Selon la variété, le haricot vert court à même le sol ou grimpe sur des rames.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

Faible production

Production intermédiaire

Pleine production

Production locale peu significative