



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.

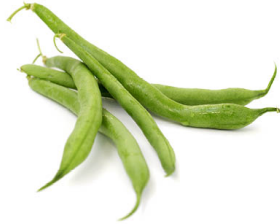
Choisir le haricot

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.



Conserver le haricot

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.

Les apports et les bienfaits du haricot

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

Comment pousse le haricot ?

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

