



# An nou manjé manjé péyi a



## Le Haricot Rouge

Phaseolus vulgaris

### Origine :

La domestication du haricot commun serait intervenue dans deux centres distincts, d'une part en Amérique centrale et d'autre part en Amérique du Sud . La première introduction du haricot en Europe serait due à Christophe Colomb qui le découvrit à Nuevitas (Cuba) lors de son premier voyage en octobre 1492.

### Description :

Il existe plus de 30 000 différentes variétés de Phaseolus vulgaris et plusieurs centaines d'entre elles seraient consommées couramment dans le monde. C'est une plante annuelle qui peut être buissonnante ou grimpante. Après la floraison aux teintes lavande, blanche, rose ou rouge selon les espèces, des gousses se développent sur une longueur de 8 à 20 cm de long. Chaque gousse renferme de 4 à 12 graines, de couleur blanche. La gousse demeure intacte sur le plant jusqu'à ce qu'elle perde sa coloration et se dessèche. On procède alors à la récolte avant que les gousses n'éclatent et laissent échapper les graines. Le haricot rouge est l'un des plus connus; rouge et réniforme, de texture et de saveur douces.

### Saisonnalité :

Toute l'année

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 12,2 g • Calories 93 Kcal • Protides 8,4 g • Lipides 0,3 g • Glucides 13,7 g • Fibres 8,7 g • Calcium 137 mg • Fer 2,5 mg Vitamines : A 5 µg • C 0 mg

### Les bienfaits :

Les haricots rouges comme tous les légumes secs sont les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. Les règles de l'équilibre recommandent de garder une bonne proportion entre les protéines d'origine animale (viandes, poissons, laits) et végétales (pain, céréales, légumes secs). Ces protéines végétales présentent un intérêt important : elles sont dépourvues de graisses et contribuent donc largement à la prévention des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité... Très riche en fibres comme tous ses cousins de la famille des haricots-pois, le haricot rouge est aussi intéressant pour sa teneur en fer.

### Utilisation :

Utilisé dans de nombreux plats, les haricots s'utilisent aussi en décoctions de la plante avant maturité. Les fanes récupérées après la récolte des graines peuvent servir de fourrage pour l'alimentation du bétail.

## En entrée

### Poivron farci

Préparation : 20mn • Cuisson : 20mn

#### Ingrédients pour 6 personnes :

4 petits poivrons verts ou rouges coupés en 2 dans la longueur évidés • 25 g de beurre • 25 g de farine • 25 cl de lait • 1 c. à café de maïzena • 1 c. à soupe d'eau • 2 œufs blancs et jaunes séparés • 225 g de fromage blanc • 180 g de haricots rouges égouttés • 80 g de fromage râpé • Sel • Poivre

1. Plonger les poivrons dans de l'eau bouillante salée, pendant 7 mn, égoutter-les et essuyer-les dans du papier absorbant.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter la farine en tournant.
3. A feu doux incorporer peu à peu le lait et la farine en remuant. Puis peu à peu le lait et ajouter la maïzena délayée dans l'eau.
4. Porter à ébullition et tourner 2 à 3 mn. Oter du feu et ajouter les jaunes d'œufs battus, le fromage blanc, les haricots, le fromage râpé, le sel, le poivre.
5. Battre les blancs en neige très ferme et incorporer-les.
6. Disposer les poivrons dans un plat à four beurré et les garnir du mélange.

## En plat principal

### Crumble mexicain

Préparation : 20mn • Cuisson : 20mn

#### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de steak haché • 285 g de maïs • 250 g de haricots rouges • 250 g de tomates concassées en boîte • 50 g de farine • 50 g de polenta • 50 g de beurre • 1 oignon • 100 g d'emmental râpé • Huile • Sel • Poivre

1. Hacher l'oignon, puis le faire dorer 2 mn dans 2 c. à soupe d'huile.
2. Ajouter la viande hachée et cuire 5 mn en remuant souvent, puis les tomates concassées cuire encore 5 mn. Saler et poivrer.
3. Incorporer le maïs, les haricots bien égouttés, verser le tout dans un plat à gratin. Mélanger du bout des doigts la farine, la polenta et le beurre. Répartir cette pâte sur la viande, répartir l'emmental dessus.
4. Cuire 20 mn au four préchauffé à 180°, puis passer 2 mn sous le grill.

## En dessert

### Biscuit sablé à la pâte de haricot rouge

Préparation : 45mn • Cuisson : 15mn

#### Ingrédients pour 4 personnes :

100 g de farine de blé • 30 g de sucre en poudre • 1/2 c. à café de bicarbonate de soude (facultatif) • 1 pincée de sel • 1 c. à café rase de gingembre en poudre • 50 g de beurre • 60 g de pâte de haricots rouges (haricot rouge cuit et mouliné) • 1 trait d'extrait de vanille liquide • 1 c. à soupe d'eau tiède

1. Mélanger la farine, le sucre, le sel, le bicarbonate et le gingembre avec le fouet pour que le tout soit bien homogène.
2. Couper le beurre en morceaux et ajouter au mélange de farine. Ajouter également la pâte de haricot.
3. Etaler la pâte, sortie du réfrigérateur sur un plan de travail légèrement fariné en laissant un peu d'épaisseur.
4. Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce de votre choix.
5. Enfourner les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à four chauffé th.6 (180°) pendant 12 à 15 mn.
6. Laisser refroidir sur une grille et déguster.
7. Conserver ces biscuits sablés dans une boîte hermétique.