



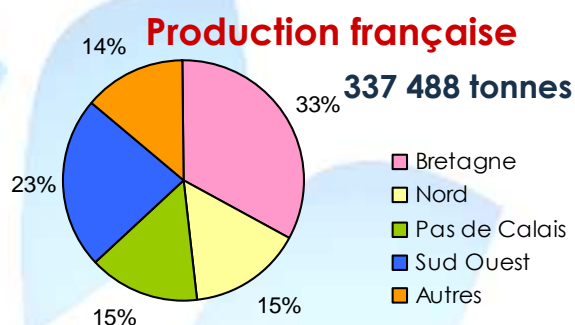
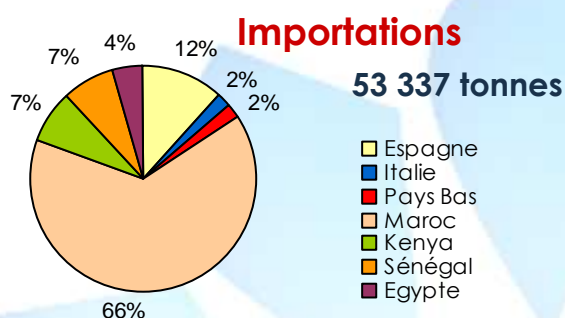
Historique

Le haricot en grains, originaire d'Amérique centrale, a été découvert par Christophe Colomb à Cuba où il était dénommé "ayacolt". Introduit en France par Catherine de Médicis, il mit longtemps à conquérir nos tables. Ce n'est qu'à la fin du 18ème siècle que sa consommation à l'état de gousse tendre a débuté, en Sicile et en Italie du Sud.

Depuis une décennie, nous assistons au développement de différents types de haricots (vert, beurre, coco plat, nain à rame ou d'Espagne...).

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



1 kg/ménage/an en moyenne
Prix moyen : **3,1 €/kg**

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nord - Pas de Calais												
Bretagne												
Aquitaine												
Ile de France												
Provence												
Espagne												
Italie												
Kenya												
Maroc												



Les haricots français sont disponibles de **juillet à octobre**. Le marché de contre saison est assuré par l'Afrique.

Malgré leur nom, tous les **haricots verts** ne sont pas verts ! Ce terme désigne en effet les haricots dont on consomme la gousse (filet, mange tout ou plats), qu'elle soit jaune ou verte, à l'inverse des **haricots à écosser**.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprilfel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Avec un **apport calorique moyen**, le haricot vert permet d'équilibrer le transit intestinal avec ses fibres, et apporte des quantités intéressantes de vitamines (groupes B et C) et minéraux : calcium, magnésium et fer (14% des ANC).

**Portion moyenne :
200g**

Conseils d'utilisation

Légume festif, accompagnement idéal des **vian­des grillées**, base de **salades froides**. Cuisiné en frais, il apporte toute sa saveur et répond aux attentes des gourmets.

A cuire à la vapeur pour garder sa saveur, ou **à l'eau**, le plus simple.

A préparer à la provençale, avec de l'huile d'olive, de l'ail, du persil et du basilic.



Vérifier la turgescence (fermes et cassant facilement lorsqu'on plie la gousse), l'absence de fil, doivent être veloutés au toucher. La couleur doit être franche et uniforme, sans taches marrons.

