



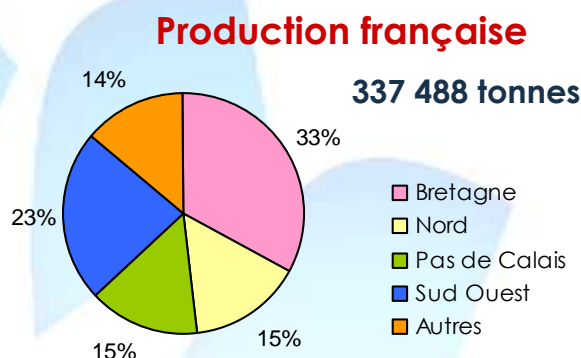
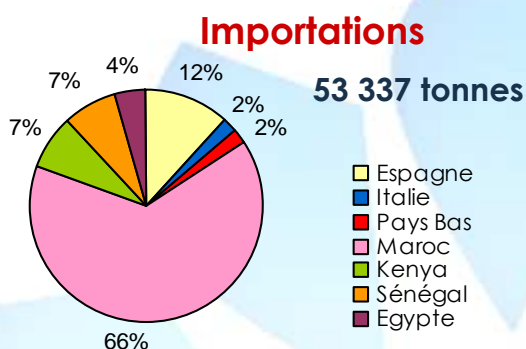
Historique

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



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

Caractéristiques techniques

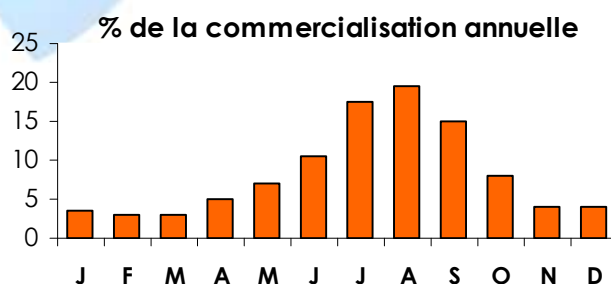
Calibres (Norme CEE - ONU)	
Code	Largeur
Très fins	< 6 mm
Fins	< 9 mm
Moyens	< 12 mm

Conditionnements possibles				
Origine et Type	Dimensions colisage LxIxh (cm)	Poids (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	50x30x15	6	72	96
Kenya	30x22x11	2,8	224	288
caisse pliante	60x40x11,5	5	60	75
caisse pliante	40x30x15,5	5	88	110

Conservation		
conditions de conservation	sensibilité au froid	durée de vie en rayon
Produit très fragile, s'approvisionner au jour le jour. Maintenir au frais dans une ambiance aérée. Se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.	moyennement sensible	1/2 journée à 1 jour

Calendrier de commercialisation

	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, jusqu'en octobre. Le marché de contre saison est assuré par l'Afrique.



Différentes variétés

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

Type	Description	Région de production
Filet	Récolté jeune, pour éviter l'apparition de fils. « Haricot main », cueilli à la main.	Lot et Garonne, ceintures maraîchères
Mange Tout	Sans fils, cueilli à un stade plus développé. Extra fin (ou faux filet), vert ou beurre. Extra fin utilisé pour conserves. « Haricot machine », cueilli par un moyen mécanique.	Ile-de-France et Val de Loire
Plat	Moins fréquents. Variétés surtout espagnoles.	



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 : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	7,6
Protides	2,1
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoules	167
Kcalories	40

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	8 (7%)
A	0,1
B1	0,14 (10%)
B2	0,03
PP	0,9
B5	0,21
B9	0,03
E	0,2

Autres(mg pour 100g)	
Calcium	47 (6%)
Magnésium	31
Fer	1,3 (14%)
Cuivre	0,2
Eau	85
Fibres (g)	2 (8%)

Portion moyenne recommandée	
Enfants	
Ados	200g
Adultes	200g
Personnes	200g

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).

Conseils d'utilisation

Astuces 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.

Particularités RHD

Produit frais gourmand en main d'œuvre donc faisant rarement partie des approvisionnements en frais, sauf lors d'opportunités d'achat spécifiques ou dans la restauration **haut de gamme**.