

Comment cuisiner les haricots verts ?

I. Présentation des haricots verts

Détour au potager

Avant de parler du haricot vert, il me faut réaliser un petit rappel botanique : Le haricot est une plante potagère aux nombreuses variétés, formes et couleurs, qui poussent préférentiellement en été. On distingue essentiellement deux types de haricots :

- Les grimpants ou haricots à rames, volubiles, qui poussent sur des filets
- Les nains, dont la hauteur est limitée à 40-50cm

Ces deux haricots forment des gousses de tailles et forme diverses. Une fois arrivées à maturité, elles sont emplies de graines consommables, sèchent, et permettent de recueillir les grains des haricots dits secs ou mi secs. Vous me direz, et notre haricot vert dans tout cela ? Celui-ci représente une gousse immature du haricot commun « *phaseolus vulgaris* », c'est-à-dire restée verte et n'ayant pas formé ses graines. Elles sont tendres et consommables ainsi.

Plusieurs sous variétés existent, distinctes par la présence ou non de fils, la couleur (beurre, violet, vert), les caractéristiques de pousse au potager. On distingue principalement :

- Les haricots filets, sans fils, récoltés très jeunes, souvent retrouvés sous l'appellation « extra-fin »
- Les mangetout qui peuvent être consommés de jeune à plus adulte.

Parenthèse : Dans mon potager, j'utilise surtout le haricot « phénomène » qui est en fait un hybride et qui demande peu d'entretien.

Sur les étals

Sur les étals, vous retrouverez le haricot vert extra-fin, vendu en vrac. Il est disponible entre mi juin pour les très précoces jusqu'à début août. Au-delà de cette saison, les haricots ne sont pas de France métropolitaine (en particulier, si vous en voyez en hiver, ils viennent du Kenya). Comptez 1kg de haricots verts pour un plat de 4 personnes. Hors cette saison, vous pourrez trouver des haricots verts en conserves au naturel (rayon conserve de légumes) ou surgelés.



© Au Fil du Thym

Haricots verts du potager

Comment cuisiner les haricots verts ?

Comment les préparer ?

Avant toute utilisation dans une recette, il est préférable de :

- Équeuter les haricots verts
- Retirer les fils s'ils en ont
- Les blanchir une minute dans de l'eau bouillante.

Certains adorent le grignoter cru en sortie direct du potager.

Ensuite vous pouvez l'utiliser dans une recette. Le temps de cuisson va dépendre du croquant que vous désirez dans le haricot :

- Très croquant : utilisez quasi-tel quel
- Fondant : 10 minutes de cuisson dans de l'eau bouillante ou mijoté jusqu'à la texture désirée.

Selon les recettes, il sera préférable de le servir entier (exemple : poêlées), ou de le découper en petits tronçons de 2-3 cm.

Dans quel plat ? Dans quel plat ?

Le haricot vert ne se borne pas à la poêlée de haricot et peut accepter nombre fantaisies culinaires.

Il peut agrémenter des salades d'été, soit en restant croquant (peu de cuisson), soit plutôt fondant.

Pour l'apéritif ou un repas rapide, il peut être utilisé en morceaux en garniture de cake salé, clafoutis, flans, tartes salée. Dans ces recettes, il apporte de la mâche et une note verte. Pour les apéritifs chics, il peut être mixé et préparé en mousse fondante.

Du côté des accompagnements, il peut être servi poêlé, mijoté, ou encore servir de garniture de plats à base de pâtes ou de céréales ou de légumineuses.

Avec quoi les associer ?

Le haricot vert se plaît avec un nombre certains d'aromates comme l'ail, le basilic (le pesto ..), le persil. Il s'accorde aussi avec les épices à curry et épices à colombo.

Côté légumes, il se marie bien avec la tomate (en salade comme en plat), cette dernière amenant une note d'acidité qui contraste avec la saveur « verte » du haricot. Il se marie très bien avec les pommes de terre, la courgette, les carottes, et plus étonnamment le chou romanesco en fin de saison.

En salade salée-sucrée, il se marie bien avec les pêches et les abricots, les amandes effilées.

Du côté des viandes et poissons, c'est l'accompagnement classique des viandes rouges, du jambon, du canard et des poissons blanc

III. Les recettes du blog

Pour vous inspirer, retrouvez les idées de recettes du blog :

- [Conserves de haricots verts au naturel](#)
- [Mijoté de haricots verts à la tomate](#)
- [Poêlée de haricots verts, haricots tarbais, tomate](#)
- [Haricots verts sautés à l'ail](#)

Sources de l'article : https://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot_vert



Haricots verts du potager