



LES HARICOTS A ÉCOSSER



Comment les récolter?

Le secret des haricots à écosser, c'est qu'ils peuvent se récolter à plusieurs stades !



GRAINS FRAIS OU DEMI-SECS

Cueillez les gousses lorsqu'elles commencent à jaunir. Les grains frais sont prêts à être consommés!



GRAINS SECS

Attendez que les gousses soient desséchées, de couleur brune et que les feuilles soient tombées. Arrachez alors vos pieds de haricots et suspendez-les à l'abri pour faire sécher les grains.

Les haricots secs se conservent environ un an. Ils doivent être trempés avant cuisson.

Retrouvez
des idées, des infos,
des conseils et toute la gamme.
www.vilmorin-jardin.fr



Bruschettas de haricots verts
et beurre

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 tranches de pain de campagne
- 750 g de haricots verts et beurre
- 200 g de fêta
- 3 oignons verts ou ciboules
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les haricots verts et beurre équeutés pendant 10 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez et laissez refroidir.

Passes les tranches de pain quelques minutes sous le grill du four. Frottez-les ensuite à l'ail et arrosez-les d'huile d'olive.

Disposez les haricots verts et beurre, les oignons détaillés en rondelles de 1 cm et les noix concassées sur les bruschettas.

Mélangez dans un bol le reste d'huile d'olive, le jus du citron, la ciboulette ciselée et les dés de fêta. Assaisonnez et répartissez ce mélange sur les bruschettas.



*Soupe aux haricots blancs
et épinards*

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 850 g de haricots blancs (type Coco ou Mogex)
- 1 botte d'épinards
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 carotte, épluchée et coupée en petits morceaux
- 3 tasses de bouillon de légumes ou volatile
- 1 boîte de tomates pelées et coupées en morceaux (avec leur jus)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Fromage râpé

PRÉPARATION

Lavez les épinards. Coupez les côtes et ne gardez que la partie verte que vous coupez en lanières.
Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon, l'ail et la carotte en remuant jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres (5 min).
Ajoutez les tomates et leur jus, le bouillon, salez et poivrez selon votre goût. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à couvert 5 min.
Ajoutez les haricots blancs et la partie verte des épinards. Laissez mijoter environ 5 à 10 min à couvert.
Servez chaud dans des bols ou assiettes creuses, saupoudré de fromage râpé.



SERVEZ-VOUS



Vilmorin
depuis 1743

LE HARICOT
dans tous
SES ÉTATS





Un peu d'histoire...



Le haricot est né en Amérique du Sud il y a environ 500 000 ans. Cultivé depuis plus de 8000 ans, Christophe Colomb le découvre lors de ses expéditions. Mais son succès en Europe n'est pas immédiat ! Réputé difficile à digérer, il est d'abord consommé en grains. Ce n'est qu'à la fin du 18^{ème} siècle que ses jeunes gousses tendres commencent à être appréciées. Depuis, le haricot est devenu le premier légume vert consommé dans l'hexagone !

Le saviez-vous ?

A l'origine, le haricot était une liane, produisant des gousses filandreuses peu comestibles et des grains minuscules, de la taille d'un grain de riz ! Il existe aujourd'hui 14000 variétés de haricots répertoriées autour du globe !



Vilmorin



Les gestes essentiels à la culture du haricot



BINER LES HARICOTS

Pourquoi ?

3 avantages :

- Eliminer les adventices ou mauvaises herbes qui pourraient puiser l'eau et les éléments minéraux nécessaires au bon développement des plants de haricots.
- Aérer et ameublir la terre.
- Favoriser la pénétration de l'eau dans le sol et ainsi limiter les arrosages.

Comment ?

Gratter le sol entre les rangs et même entre les plants de haricots à l'aide d'une binette ou d'une serfouette (voir illustration).

Quand ?

Quelques jours après la levée (lorsque les pousses de haricots sortent de terre), puis à nouveau quand les plants mesurent 10-12 cm.

Vilmorin



BUTTER LES HARICOTS

Pourquoi ?

2 avantages :

- Augmenter la résistance au vent des tiges de haricots, ce qui évite que les plants se couchent.
- Permettre à d'autres racines de se former sur la partie enterrée de la tige, augmentant ainsi son enracinement et sa productivité !

Comment ?

Ramener un monticule de terre aux pieds des haricots, en s'aidant d'une binette ou d'un râteau. La terre doit recouvrir une partie des premières feuilles.

Quand ?

Lorsque les plants de haricots atteignent 10-12 cm de hauteur.

Vilmorin



ZOOM SUR LES HARICOTS GRIMPANTS



Maxi récolte sur mini surface !

Certaines variétés de haricots sont dites grimpantes : leurs tiges peuvent croître à plus de 2,5m. Leurs avantages : un gain de place, un rendement exceptionnel et des plantes très décoratives !

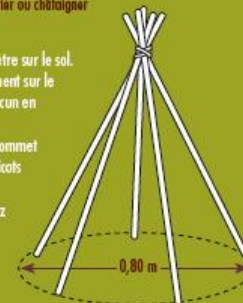
ASTUCE DÉCO

Le Tipi de haricots !

IL VOUS FAUT :

- 5 tuteurs de 2,5 m en bambou, noisetier ou châtaigner
- De la ficelle solide

- Tracez un cercle de 80 cm de diamètre sur le sol.
- Positionnez les 5 tuteurs régulièrement sur le cercle et enfoncez-les de 20 cm chacun en position oblique.
- Liez les 5 tuteurs ensemble à leur sommet à l'aide de la ficelle. Semez les haricots au pied des tuteurs.
- Laissez une ouverture centrale assez large pour permettre aux enfants de s'abriter dans cette cabane de verdure !



Vilmorin