

## JARDINAGE

# Une multitude de variétés de haricots



J. GREILLAT

Très populaire en Asie du Sud-Est, le haricot kilomètre est aussi cultivé dans certaines régions d'Europe.



J. GREILLAT

La Vigneronne est une ancienne variété suisse de haricot rame.



TOBY HUDSON

Le niébé est la principale légumineuse de l'Afrique de l'Ouest.



ALICE WIEGAND

Le daifuku est un dessert japonais à base de riz et de pâte sucrée de haricot rouge azuki.

Joséphine Greillat

**Beaucoup de formes, de couleurs, de modes de consommation... Les haricots d'ici et d'ailleurs offrent une palette impressionnante de variétés.**

Variétés buissonnantes, grimpantes, pour des zones chaudes ou tempérées, arides ou de montagne, pour des récoltes échelonnées ou groupées... Bref, on a l'embaras du choix avec les haricots.

Le terme «haricot», dans le langage populaire, regroupe deux genres différents de la même famille, les *Phaseolus*, originaires d'Amérique et les *Vigna* qui prennent leurs racines entre l'Afrique et l'Asie.

## ■ *Phaseolus vulgaris*

C'est notre haricot commun, nain ou grimpant. Il est consommé en gousses ou en grains.

**Les haricots mangetout:** sans fil ni parchemin même à un stade avancé. Les gousses vertes, jaunes (haricot beurre) ou violettes sont cueillies très tôt comme les filets ou plus tard quand le grain commence à se former.

**Les haricots à filets:** avec fil et parchemin. Les gousses vertes ou marbrées sont consommées jeunes mais pas à

maturité car elles deviennent dures. Cueillette tous les deux à trois jours avant qu'elles ne prennent le fil. Il existe une catégorie intermédiaire: le filet sans fil ou filet mangetout.

**Les haricots à écosses:** se consomment en grains frais, secs ou demi-secs. Les secs se récoltent lorsque le parchemin est sec, jauni. Les demi-secs se cueillent juste avant le dessèchement des gousses, quand le grain est encore vert.

## ■ *Phaseolus coccineus*, haricot d'Espagne

Chez nous, il est surtout cultivé pour usage ornemental grâce à ses jolies fleurs rouges ou blanches. Ses grains sont les plus gros de tous les *Phaseolus*. Ils sont consommés frais ou secs. Il est vivace et repart de la racine après de légères gelées. Il supporte de plus basses températures et de plus grandes précipitations que les autres *Phaseolus*. C'est pourquoi il est cultivé en altitude sur les hauts plateaux de Mésoamérique.

## ■ *Phaseolus lunatus*, haricot de Lima

Particulièrement bien adapté aux climats tropicaux humides, il se cultive aussi dans les zones tempérées chaudes et celles semi-arides à arides. Il existe des types buissonnants et grimpants de 3 mètres.

Les variétés buissonnantes les plus précoces mûrissent en

nonante jours tandis que les types grimpants demandent six à neuf mois. La plante est vivace et peut repousser de ses racines tubéreuses. Elle demande beaucoup de chaleur.

Le haricot de Lima, consommé en grains frais ou secs, est réputé très savoureux et de consistance onctueuse. Il est particulièrement estimé aux Etats-Unis qui en sont le plus gros producteur. Il existe trois groupes: le groupe *Sieva*, précoce à graines aplaties de taille moyenne, le groupe *Potato* aux graines petites et globuleuses et le groupe *Big Lima* aux grandes graines aplaties.

## ■ *Phaseolus acutifolius*, haricot Tepary

Il se cultive dans les zones désertiques ou semi-désertiques en Mésoamérique. Sa culture a connu un déclin important et il survit seulement au Mexique et en Arizona. Il est très résistant à la sécheresse et la formation des gousses est possible à hautes températures ce qui n'est pas le cas des autres *Phaseolus*. Son enracinement est profond et il prospère avec une pluviométrie de 250-300 millimètres.

Le haricot Tepary produit les grains les plus petits. Il a un fort goût de haricot.

## ■ *Vigna angularis*, haricot Azuki

Aussi appelé haricot rouge du Japon ou soja rouge, c'est une espèce très importante en Asie. Ce haricot se cultive aussi aux Etats-Unis et en Italie. Les grains sont faciles à digérer et très savoureux. Sa cuisson est assez rapide et le trempage n'est pas nécessaire.

Ils se cuisinent comme des haricots et sont souvent cuits et mélangés avec du riz, mais ils sont surtout à la base de nombreux desserts en Asie. On les consomme aussi en graines germées. C'est une plante buissonnante ou grimpante. Elle pousse mieux sous les climats subtropicaux et tropicaux de haute altitude et sous les climats tempérés chauds. Elle tolère les hautes températures.

## ■ *Vigna radiata*, haricot Mungo

La culture du haricot Mungo, appelé aussi soja vert, est importante en Asie. Il est con-

sommé en grains, sous forme de germes ou de farine pour la fabrication des vermicelles transparents et des nouilles. Les graines cassées frites et salées se prennent en amuse-gueule. Les jeunes gousses et les feuilles se consomment comme légume. Plante annuelle de 1,3 mètre, il pousse bien dans les régions tempérées chaudes et les régions tropicales et subtropicales.

## ■ *Vigna unguiculata*, niébé

Avant l'arrivée des haricots américains, c'est lui qui tenait leur place dans l'alimentation humaine en Europe jusqu'au Moyen Age. Originaire d'Afrique, il a migré en Europe mais aussi en Inde où il se différencie en *sesquipedalis*, le haricot kilomètre.

La plante mesure 60 centimètres et ressemble au haricot nain avec des grains plus petits. Il est aussi consommé et cultivé comme ce dernier. C'est une espèce adaptée aux tropiques humides mais elle tolère la sécheresse et est assez résistante à la chaleur. Elle est spécialement cultivée en Italie (fagiolo dall'occhio).

Le goût des grains est plus proche des lentilles que du haricot.

## ■ *Vigna unguiculata sesquipedalis*, haricot kilomètre

Cette plante grimpante de 3 mètres produit des gousses spectaculaires, longues de 40 centimètres à 1 mètre. Très jeunes, les gousses sont semblables à celles du haricot mais sont de texture et de goût différents. Elles sont récoltées jeunes, coupées et revenues légèrement à la poêle. Il est plutôt déconseillé de les bouillir.

Consommées crues, elles ont une saveur proche du champignon. Il existe des variétés à gousses vert clair, vert foncé et rouge. Cette espèce aime les climats chauds et humides. Il est conseillé de semer ce haricot à l'intérieur en godets car il a besoin de beaucoup de chaleur. Mais il peut très bien se semer en place après les dernières gelées, quand la terre est réchauffée comme un haricot rame en pleine terre ou mieux, sous abri.

## Des plantes faciles à cultiver

«Qui sème les haricots à la Saint-Didier, les récolte par poignées» (23 mai). La culture est facile mais il faut que la terre soit réchauffée pour semer (température du sol d'au minimum 12°C). Le haricot n'est pas résistant au froid: il gèle à -1°C mais ne pousse déjà plus à 10°C. Un semis en terre trop fraîche fait pourrir les grains dans le sol.

Semis de mi-mai à début juillet. Pour avoir une récolte continue et régulière durant tout l'été, il est conseillé de semer moins mais tous les quinze jours. Semer à une profondeur de 3 cm, en lignes (tous les 5 cm avec des rangs de 50-70 cm pour les nains, de

80 cm-1 m pour les grimpants) ou en poquets (6 graines tous les 35 cm). L'entretien consiste à biner puis butter les pieds et à poser des tuteurs de 2 à 3 mètres de hauteur pour les haricots-ramés.

**Récolte:** d'une manière générale, les haricots à rames sont plus tardifs que les nains et leur production dure plus longtemps. La récolte des filets s'effectue 50 à 60 jours après le semis, celle des mangetout après 60 à 80 jours. Les mangetout sont nettement plus productifs que les filets. A noter que les fortes chaleurs, plus de 32°C font avorter les fleurs et les gousses.

JG



H. ZELL

Le haricot d'Espagne, une grimpante ornementale qui peut atteindre plusieurs mètres de hauteur.



LUCIANNE

Le haricot Mungo est connu chez nous pour ses germes, les mal nommés «germes de soja».



LEOADEC

«Christmas Lima», la saveur de la châtaigne et la consistance de la patate douce.