

HARICOT ⁽¹⁾

PHASEOLUS VULGARIS L., OU HARICOT COMMUN

Anglais : *Kidney ou French bean*

(Légume fruit de la famille des Légumineuses papilionacées)

Cette plante annuelle, très probablement originaire de l'Amérique du Sud, produit des *gousses* ou *cosses* qui renferment des graines dont la forme, la couleur et le nombre diffèrent suivant les variétés, et qui constitue, avec la pomme de terre et le blé, la base de la nourriture des classes populaires.

Division au point de vue de la consommation

On en mange soit les graines, soit le fruit en entier, suivant que les *cosses* sont *parcheminées* ou *sans parchemin*. Dans le premier cas, on doit les *écosser* pour n'en consommer que les grains : d'où le nom de *haricots à écosser*. Dans le dernier cas, la cosse entière doit être consommée alors que les grains sont à peu près formés : d'où le nom *haricots mange-tout*.

Il suit de là qu'on peut cultiver le haricot soit pour le consommer en vert ou en sec (2).

Les haricots verts sont peu nourrissants, mais agréables au goût, légers à l'estomac, de sorte qu'ils conviennent même aux convalescents.

Les haricots écosés se mangent frais ou secs. Dans les deux cas, les grains possèdent, en raison de leur richesse en azote et en fécule, des propriétés éminemment nutritives (3). Ils ont néanmoins l'inconvénient d'être flatulents (4).

(1) Le haricot a plusieurs synonymes en France. Ainsi en Normandie, on le dénomme "petite fève." — Ceci semblerait expliquer pourquoi les canadiens-français, qui sont pour la plupart de descendance normande, donnent encore l'appellation vulgaire de *fève* au *haricot*. Nous avons de même aussi gardé l'appellation normande de *gourgane* et de *foyot* pour la *fève* proprement dite.

Nos compatriotes anglais ainsi que les américains n'ont rien à nous reprocher sous ce rapport, puisqu'ils font la même faute. En effet, *bean* veut dire *fève* et non pas haricot dont les termes propres en anglais sont : *French bean* pour signifier *haricot vert* et *Kidney bean*, pour *haricot blanc* ou *sec*.

(2) La culture des haricots comprend quatre divisions au point de vue de la consommation, à savoir :

1° celle des *haricots verts* consommés à l'état de jeunes gousses avant que les grains y soient formés ;

2° celle des *haricots mange-tout* dont on consomme les gousses entières dès que les grains y sont formés, mais avant qu'ils n'aient commencé à durcir ;

3° celle des *haricots en grains frais* dont les grains verts sont seuls consommés dès qu'ils ont acquis une certaine grosseur ;

4° celle des *haricots en grains secs* qui ne sont récoltés qu'à parfaite maturité et dont tout le monde connaît l'emploi.

(3) La substance azotée des haricots s'appelle *légumine*.

(4) "Le léger farineux où s'emprisonne Eole!"

Dioscoride, tout en accusant les haricots de donner le cauchemar, dit ailleurs qu'ils sont favorables à l'amour! Avis aux célibataires....