

Haricot commun

Phaseolus vulgaris



L'expression « fayoter » vient de la ration alimentaire à base de haricots secs servie dans la marine vers 1830. Un fayot était un marin faisant du zèle pour avoir une ration supplémentaire ou renouvelant à chaque fois son engagement. On disait alors qu'il revenait aussi souvent que les fayots aux repas.

Les haricots verts sont riches en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et fibres. Les haricots secs sont également une source de sucres lents et de protéines.

Ces deux légumes sont issus de la même espèce possédant deux formes : soit nains ne dépassant pas 50 cm, soit grimpants pouvant atteindre 2 m. Il existe aussi deux familles de haricots verts :

Soit « à filets » : précoces, fruits longs, de section ronde, savoureux. A récolter et consommer jeunes sinon ils durcissent quand la graine grossit.

Soit « mangetout » : plus tendres, parfois plats. Récoltes plus tardives possibles.

Certains haricots verts sont jaunes. On les nomme « haricots beurres ».

Les nouvelles variétés nous facilitent la vie : sans fil, à production échelonnée, adaptées à la conserve ou à la congélation, résistantes aux maladies...

HISTOIRE

Les haricots sont cultivés en Amérique du Sud depuis plus de 9000 ans.

Il faut attendre 1492 pour qu'ils soient introduits en Europe par Christophe Colomb qui les ramena de Cuba. Puis c'est Catherine de Médicis qui par son mariage avec Henri II en 1533, apporte à la France les haricots et la fourchette.

L'ESSENTIEL

Famille	Légume-fruit/graine
Exposition	Soleil
Plantation	Avril - juillet
Récolte	Juillet - octobre
Origines	Amérique centrale et du Sud



CONSEILS

- Semer dès que la température du sol dépasse 10-12°C, soit 15-20°C d'air ambiant.
- Faire tremper les graines 1 journée afin d'accélérer la germination.
- Semer les haricots verts en ligne distante de 50 cm ou en poquets de 4/5 graines tous les 30 cm en quinconce.
- Palisser les haricots grimpants sur une treille ou sur des plants de maïs.
- Semer tous les 15 jours pour échelonner les récoltes.
- Buter les plants dès la première feuille, puis de nouveau après 15 jours.
- Récolter régulièrement pour garder la finesse des haricots verts.
- Récolter les haricots secs quand le fruit ou cosse devient jaune.
- Apportez un engrais riche en potasse et en phosphore.

