

# Haricots rouges

## En bref :

Les haricots rouges se consomment chauds ou froids en salade. Ils sont la base de nombreuses recettes mexicaines dont le fameux « chili con carne ».

## Description & origine :

Les haricots que nous consommons aujourd'hui proviennent en partie du Mexique et sont originaires d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud. Le haricot comporte de nombreuses variétés commercialisées en France : haricot géant, haricot médium, lingot blanc, coco blanc, Moquette de Vendée, haricot tarbais, coco rose, chevrier ou flageolet, haricot rouge, haricot rose, cornille, haricot noir, pois du cap. Introduits en Europe ils se sont largement développés à partir du XVIème siècle. Le haricot rouge appartient à la famille des légumineuses et à la sous-famille des haricots secs. Aujourd'hui les haricots sont cultivés sur tous les continents et sont l'aliment de base pour de nombreux peuples à travers le monde.

Du rouge clair au rouge foncé et légèrement arrondi, le haricot rouge est mis à la mode par le développement de la cuisine mexicaine (chili con carne...)

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Les haricots rouges ont une teneur élevée en potassium, en fibres et en protéines.

## Utilisation :

Les haricots rouges seront un bon complément d'une céréale telle que le riz. Ils vous permettront de réaliser de multiples recettes aux saveurs mexicaines ou hispaniques (chili con carne, salade mexicaine..).

**Préparation :** faire tremper une nuit, jeter l'eau de trempage et cuire dans 3 fois son volume d'eau pendant 2 h après reprise de l'ébullition, à feu doux et en couvrant. Saler en fin de cuisson. Pour faciliter leur digestion, incorporer à l'eau de cuisson quelques grains de cumin, d'anis vert ou de fenouil.

**Conseil :** il est recommandé d'associer les légumineuses et les céréales pour bénéficier de leurs apports respectifs en protéines et en acides aminés qui sont complémentaires (2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses).

**Idée recette :** Chili sin carne

**Origine matière première :** France (Vendée)

**Informations allergies :** Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB et logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /**

**Nutritional information typical value per 100g/**

**Información nutricional para 100g**

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	333 kcal/ 1451 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	23,6 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	60,0 g
Lipides/ Fat/ Grasas	0,8 g
Fibres/Fibers/Fibras	24,9 g