



Le Haricot

Bienfaits

Le haricot est très bénéfique lors des phases de croissance, puisqu'il contient beaucoup de fer et de folate (Vitamine B9). Il est aussi très riche en fibres. Il contient également beaucoup de protéines pour un légume. Certaines études ont démontré que le silicium contenu dans le haricot peut aider dans la formation osseuse. Enfin, ayant un effet légèrement laxatif, il peut diminuer les risques de cancers du côlon et de l'œsophage.

Préparation

Le haricot peut très bien être mangé cru, comme il peut être blanchi ou cuit. Perdant rapidement son humidité, il est recommandé d'enrouler ses haricots dans une serviette humide avant de les mettre au réfrigérateur.



Recette - Salade de pois chiches, haricots et bruschetta

Portions : 3 Préparation : 5 minutes Cuisson : Aucune

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches
- 200 ml de bruschetta (idéalement maison)
- 1 tasse et demie de haricots

Étapes

- 1- Rincer les pois chiches avec une passoire et les vider dans un grand bol.
- 2- Laver les haricots. Tailler les bouts, puis trancher en morceaux d'environ 2 cm de longueur.
Les vider aussi dans le grand bol.
- 3- Ajouter le bruschetta. (Bruschetta fait maison : tomates, persil, basilic, ail et huile d'olive.)
- 4- Mélanger le tout, puis servir.

Note : Ajouter en à-côté, un produit céréalier ou des noix pour avoir des protéines complètes.

Sources :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=haricot_commun_frais_nu

<http://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/haricot.htm>

Recette de Charlotte-Laure Gardien

