

Haricots verts



Choisir

Il y a 130 variétés d'haricots verts. Les haricots à filet ou les haricots mange-tout sont les plus populaires. On en trouve trois sortes : vert, jaune et violet. On parle parfois d'haricots beurre ou haricots jaunes lorsqu'il s'agit de variétés jaunes ou violettes. L'haricot violet devient vert à la cuisson.

Les haricots verts (fins) sont une autre variété facile à trouver. Ils sont fins et d'une longueur de 3 po ou moins (8 cm). Le haricot romain, également populaire, est plat, charnu et beaucoup plus lourd que l'haricot vert.

Cherchez les haricots qui ont une couleur vive et

une texture lisse. Évitez les haricots avec des taches ou des éraflures. Les haricots verts doivent se casser et non plier lorsqu'on les plie. Si vous voyez des graines à travers les gousses, c'est qu'il s'agit d'haricots trop mûrs, dont le goût laisse à désirer.

Conserver

Placez les haricots dans un sac en plastique transpercé et placez-les dans le bac à légumes. Les haricots frais se conservent jusqu'à 5 jours.

Préparer

L'extrémité supérieure de l'haricot constitue l'extrémité pédonculaire, qu'il faut enlever. Il est

facile de briser cette partie en pliant l'extrémité. Une autre façon consiste à disposer plusieurs haricots dans le même sens et de couper les extrémités. Enlever ou non la queue est une question de goût; les haricots frais très fins ont souvent belle apparence avec une queue intacte.

Cuisez les haricots entiers ou coupez-les en diagonale avant de les cuire. Ils peuvent être cuits à la vapeur, bouillis ou cuits au four à microondes. Si les haricots sont épais, il est préférable de les blanchir pour une utilisation dans un sauté à feu vif. Cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres et d'un vert vif.

Manger

Les haricots verts sont délicieux simplement avec du beurre ou de la margarine. Ajoutez des amandes tranchées, des noix de pacane ou des noix de pin pour en faire un plat d'accompagnement hors de l'ordinaire.

Saison

La saison des haricots verts est de juin à octobre, mais on les trouve pendant toute l'année.

Valeur nutritive

Une 1/2 tasse (125 mL) d'haricots verts contient 60 calories. Les haricots sont une source de vitamines B6, C, de potassium et de manganèse.



Voici une recette de pâtes aux crevettes et aux légumes.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/pates-aux-crevettes-et-aux-legumes/

