Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 10

Rubrik: Docteur Nature : le haricot : ce n'est pas la fin!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

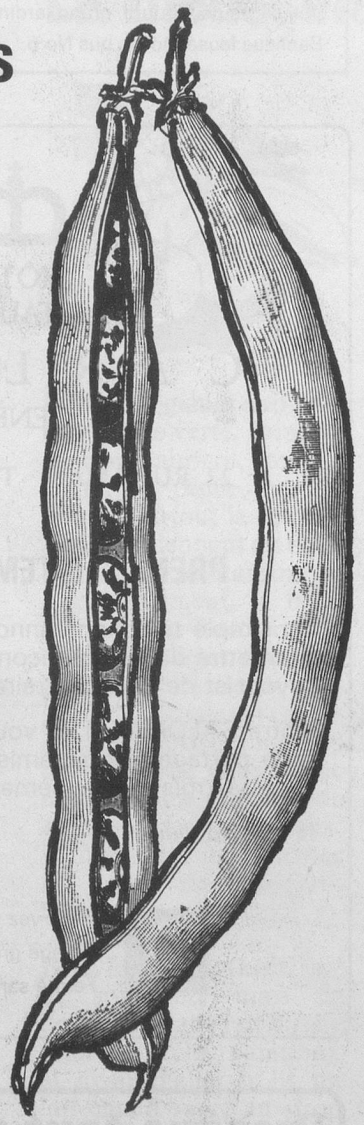
Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le haricot

Ce n'est pas la fin!

PAUL VINCENT
DOCTEUR NATURE



Haricot de Prague marbré

Le haricot a une double personnalité. C'est le haricot «à filet» s'il est cultivé pour sa gousse. C'est le haricot «à écosser» quand on le plante pour ses grains. De toute façon, ce «Phaseolus vulgaris» – qui peut être «Phaseolus coccineus, s'il se présente en grains – fait partie des Légumineuses, tribu des Papilionacées.

Les haricots à filets sont, à la fois, les plus fins à déguster, les plus délicats à cultiver et les moins productifs. Les haricots en grains ont autant de vitamines B et C, du phosphore, du calcium, mais aussi des vitamines A et un taux de fer plus important. Ils sont plus énergétiques, plus nutritifs que les haricots à filets verts. Il est préfèrable de les manger avec leur peau: elle contient des ferments précieux.

Les graines gardent leurs facultés reproductives quatre ans si elles restent en cosse, deux ans si elles quittent leur «chambre».

En cuisine, le haricot blanc frais a un autre comportement gustatif que le sec. Il se met directement dans l'eau bouillante, pour cuire avec un bouquet garni et des légumes aromatiques. Il s'accommode à «l'occitane», en estouffat, en salade, en purée consistante, en cassoulet, à la crème, aux fines herbes, «à la lyonnaise» – donc avec des oignons, au gratin, aux tomates à pointe d'ail, en soupe, «à la charcutière» – avec du maigre de jambon et des crépinette de porc.

«A la berrichonne», les haricots blancs secs gratinent avec du hachis de mouton et «à l'américaine», ils cuisent avec du lard maigre dans de la sauce tomate – mais sans chewing-gum.

En médecine, les haricots méritent plusieurs visites.

L'eau de cuisson des haricots en grains soigne les cotonnades imprimées ou teintes, quand on l'emploie pour leur lavage: elle n'altère pas leurs couleurs.

Les cosses, comme celles du haricot de Prague marbré, apaisent l'albuminurie, suppléent à l'insuffisance hépatique et sont tolérées par le diabétique.

Il convient de bouillir les cosses pendant deux minutes dans l'eau et de les laisser macérer toute la nuit. On peut boire l'infusion à volonté, à la dose de deux poignées de cosses fraîches par litre.

Les grains, cuits à l'anglaise, sont des réparateurs du système nerveux. Cuits, on peut les écraser et en poudrer les brûlures légères ou les dartres pour apaiser l'inflammation.

Les haricots en filets – qu'il s'agisse des haricots verts ou des mangetout – sont moins nourrissants. Mais ils constituent, à la fois, un dépuratif, un diurétique, un ennemi des infections, un stimulant nerveux et un tonique du foie.

Le remède est simple: un demi verre par jour, avant le repas de midi, du jus de gousses vertes.

Cette dose régulière, encourage les convalescences et la croissance, lutte contre l'albuminurie, les calculs rénaux et les rhumatismes. L'inusite, contenue dans les «fils» a des vertus tonicardiaques: on ne saurait donc que sponsoriser cette précieuse légumineuse – ce n'est (heureusement) pas encore «la fin des haricots».

P. V.