

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

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 10

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

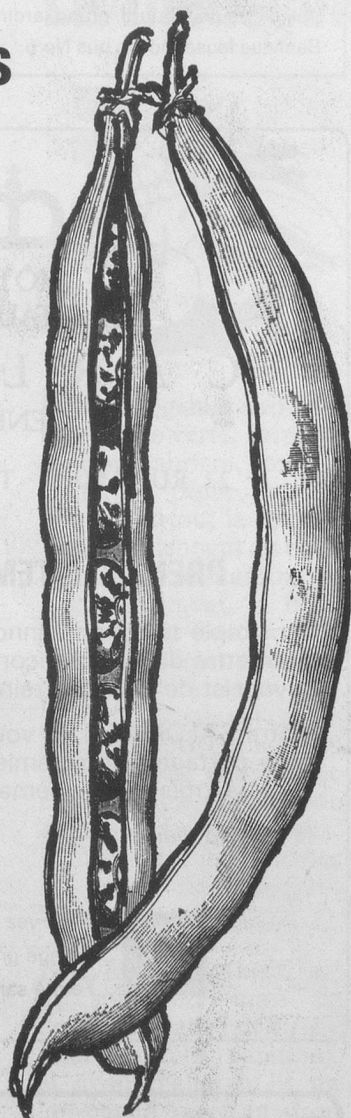
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

préférable 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.