

TARIF BLEU -50%

2.35€/KG

Haricots rouges



TARIF JAUNE -10%

4.23€/KG

TARIF ROSE +10%

5.17€/KG

Tarif producteur : 4.70€/kg



ORIGINE : OSTREVILLE, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR : GRAINES EN NORD

Lingots du Nord



TARIF BLEU -50%

1.85€/KG

TARIF JAUNE -10%

3.33€/KG

TARIF ROSE +10%

4.07€/KG

Tarif producteur : 3.70€/kg



ORIGINE : CALONNE-SUR-LA-LYS, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR : LAURENT ET SANDRINE RAECKELBOOM



label identifiant que la qualité et la réputation du produit agricole sont liées à son origine géographique



label national, gage d'une qualité supérieur par rapport aux produits similaires

QU'EST-CE QU'ON MANGE #6 :

TOUT SAVOIR SUR LES HARICOTS SECS

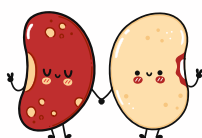
*Quels sont les bienfaits des haricots secs pour la santé ?
Comment les associer avec d'autres aliments pour profiter de leur apport en protéines ?*

En quoi sont-ils particulièrement bons pour l'environnement ?

Qui produit nos haricots rouges ? et nos Lingots du Nord ?

Comment les cuisiner ?

Cette fiche vous permettra d'en savoir plus !



Sollicitez-nous pour retrouver nos recettes en version papier, ou retrouvez-les sur notre site internet : **<https://hdf.vrac-asso.org/recettes/>** !

Les haricots secs, bons pour nos organismes et pour notre environnement

Les haricots secs, qu'ils soient blancs ou rouges, font partie de la famille des **légumineuses**.

Les légumineuses sont des plantes dont les fruits, qui sont comestibles, sont contenus dans des gousses.

Les légumineuses, comme les lentilles, les haricots, les fèves, le soja, ou les pois, sont cultivées et consommées partout dans le monde.

Elles ont de nombreuses qualités : gustatives, nutritionnelles et environnementales.

Quels bienfaits pour ma santé ?



Comme toutes légumineuses, les haricots secs sont riches en **protéines** et peuvent constituer une alternative à la viande lorsqu'elles sont **consommées avec une céréale, complète de préférence** (blé, riz, maïs, orge, etc.).

Les protéines sont des nutriments essentiels pour notre organisme. Elles sont composées de petites unités appelées acides aminés.



Ni les céréales ni les légumineuses ne contiennent à elles seules tous les acides aminés essentiels à notre organisme. Mais **en associant céréales et légumineuses dans nos repas au cours d'une journée, on crée un profil d'acides aminés complet**, comparable à celui des protéines animales ! C'est la base qu'on retrouve dans de nombreux plats typiques dans tous les pays du monde (La soupe au pistou en France, le couscous au Maghreb, le chili au texas, le dahl en Inde par exemple).



Les haricots secs ont de nombreux autres bienfaits nutritionnels. Ils sont :

- Riches en **fibres**. Les fibres sont les composants des plantes que notre corps ne peut pas digérer. Elles favorisent le **transit** et le **sentiment de satiété durable** ; elles contribuent à **diminuer le risque de maladies cardiovasculaires**, et à **réduire le taux de cholestérol dans le sang**.
- Riches en **vitamines B** (B1, B2, B9), essentielles au métabolisme énergétique.
- Riches en **minéraux** (fer, magnésium, potassium), qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et à la santé osseuse. Astuce : La vitamine C (présente dans les agrumes, les poivrons, les kiwis, les herbes aromatiques) améliore l'absorption du fer issu des légumes secs.
- à **faible indice glycémique**, les haricots secs font donc augmenter plus lentement le taux de sucre dans le sang et constituent un aliment intéressant pour les personnes diabétiques.
- Naturellement **sans gluten**.

Quels bienfaits pour l'environnement ?

Les Nations Unies affirment qu'il est essentiel de promouvoir la consommation de haricot secs, considérés comme **"l'un des aliments les plus durables au monde"**. Voilà quelques unes des vertus des haricots secs pour notre environnement :

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.



Il est courant de cultiver les légumineuses entre deux cultures principales ou en même temps que la culture principale pour leur capacité à améliorer la qualité du sol, à diminuer les risques d'érosion (mouvement des sols dû en partie à la pluie) et à réduire certains parasites et maladies. De plus, elles forment un paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes.



L'impact environnemental des légumineuses est beaucoup moins lourd que celui de la viande : les haricots secs rejettent **90 % moins de gaz à effet de serre** comparés aux productions animales.



Les haricots secs sont particulièrement résistants aux aléas climatiques (inondations, sécheresses) et ont besoin de très peu d'eau pour pousser.



Parce qu'en plus de ça, les haricots secs chez VRAC sont **locaux**, ils ne participent pas à la pollution des sols, de l'eau et de l'air, contrairement à des produits cultivés en agriculture non bio (cultivés avec produits chimiques) ou importés d'ailleurs.



Qui produit les haricots secs vendus à VRAC ?

GRAINES EN NORD, PRODUCTEUR DE HARICOTS ROUGES

Graines en Nord, c'est 5 amis agriculteurs du Ternois sur 3 exploitations différentes, qui souhaitent avoir un projet en commun et retrouver les consommateurs. Ils produisent & commercialisent des légumes secs sans pesticide de synthèse.



FERME RAECKELBOOM, PRODUCTEUR DES LINGOTS DU NORD

Situé dans les plaines de la Lys sur une petite exploitation de 8 hectares, Sandrine & Laurent cultivent de l'ail, de l'échalote et les fameux "lingots du Nord" IGP Label Rouge, de façon raisonnée et traditionnelle, afin de produire des légumes de qualité !

"Lingots du Nord" est une appellation rattachée à un cahier des charges précis que tous les producteurs doivent respecter pour obtenir l'Indication Géographique Protégée (IGP).



Comment cuisiner les haricots secs ?

Les haricots, qu'ils soient blancs, rouges ou encore noirs, constituent aussi la base de recettes traditionnelles de nombreux pays comme le chili (Amérique centrale), la feijoada (Brésil), la minestrone (Italie) ou encore les dorayaki (Japon).



Comment les cuisiner



Les haricots rouges peuvent être consommés en **salades** composées, en **soupes** avec morceaux ou en potages, en **plats mijotés** ou en **gratins**. On peut aussi les utiliser pour des recettes sucrées, et même en faire des boissons protéinées !

Les haricots blancs, ou Lingots du nord, peuvent être cuisinés en **salade**, en **purée**, ou encore en **tartinade** ; ils sont parfaits pour constituer la **base protéinée d'un plat en sauce**, du ragoût aux pâtes crémeuses !



Comment les cuire



Tremper les haricots pendant 10 à 16h

OU tremper dans de l'eau bouillante pendant 1h

1 volume de haricots = 3 volumes d'eau

Vider l'eau de trempage et mettre les haricots dans l'eau froide, porter à ébullition.

Cuisson : **entre 1h et 2h** à feu moyen



Quelques astuces pour mieux digérer les haricots secs



- Commencer en consommant de petites quantités de légumineuses
- Ajouter une petite cuillère de bicarbonate de soude dans l'eau de trempage et/ou de cuisson permet de réduire les ballonnements (et peut diminuer le temps de cuisson !)
- Changer l'eau de trempage de 1 à 2 fois pour les longs trempages.
- Rincer abondamment les légumineuses avant et après le trempage.
- Mixer ou laisser cuire plus longtemps permet de casser les fibres, donc de les rendre plus digestes.

Les défis de VRAC

Notre classeur de recettes a besoin de vous ! En épicerie, mettez-vous à plusieurs et trouvez une recette, racontez-nous ou écrivez sur un bout de papier votre recette préférée à base de haricots rouges ou de lingots du Nord ou envoyez-nous par mail votre recette préférée !