

**Nom scientifique :** *Phaseolus vulgaris*

**Famille :** Fabacées (comme les pois, fèves, le soja, les arachides, certains engrais verts comme la vesce, le trèfle...)

**Cycle de développement :** Plante annuelle

**Origine :** Amérique centrale et Amérique du sud

Ils sont cultivés pour leurs fruits (les gousses) ou leurs graines (les haricots secs). Cette plante joue un rôle important dans l'alimentation humaine (apports de féculents et protéines) et sur le plan écologique, notamment en apportant de l'azote dans le sol (caractéristique de la famille des Fabacées (voir la fiche [Le développement des haricots](#) et [Semer des engrais verts...](#))).

**Bon à savoir :** Les plants de haricot ne sont pas vendus en jardinerie. Leur culture se fait uniquement par semis.

### Leurs besoins :

**Terre**



40cm min



Leger, drainé



Compost +

**Lumière**



**Eau**



**Place**

40 cm entre rangs (haricots nains)  
ou développement vertical (haricots à rames)

**Durée**

2 mois (haricots verts filet) à 4 mois

→ Il existe des haricots nains ou des haricots à rames (voir rubrique [Le développement des haricots](#)).

→ Les haricots à rames auront besoin de supports solides et haut (2 à 3 m)

### Associations intéressantes :

Chez les Aztèques, le haricot est cultivé dans l'association traditionnelle des « 3 sœurs » (avec le potiron et le maïs, voir fiche [Butter les haricots et installer des tuteurs, déclinaisons](#)). La bourrache est aussi une excellente compagne pour les haricots : elle attire les abeilles et fait fuir les limaces. La capucine permet de piéger les pucerons.

### Conseils pour petits espaces :

La culture des haricots nains pourraient être plus appropriée mais les haricots grimpants (à rames) sont plus productifs et leur développement vertical sur un support peu permettre de dégager de la place au sol. La culture simultanée des « 3 sœurs » (haricots, potiron et maïs) permet également d'optimiser l'espace. (voir exemples dans la fiche [Butter les haricots et installer des tuteurs](#))

#### 1) Semer des haricots



2) [Butter les haricots](#) et installer des tuteurs (3 semaines après germination)

3) Récolter les haricots

## Intérêt des haricots au jardin de soin :

- Les haricots à rames amènent de la verticalité en grimpant sur des treillages, pergolas, tipis...
- La récolte s'effectue à plusieurs hauteurs, ce qui permet à chacun de participer.
- La culture des « 3 sœurs » est une expérience ludique à mener (fiche [Butter les haricots et installer des tuteurs, déclinaisons](#))
- La régularité des récoltes (tous les 2 jours pour les haricots filet) incite à aller souvent au jardin.
- Leur productivité est importante et permet de partager facilement les récoltes.
- Les haricots sont très populaires dans la gastronomie française et mondiale.

## Dans notre consommation

Les plats traditionnels contenant des haricots sont nombreux : cassoulet, chili con carne, soupe au pistou, minestrone, garbure... Si le haricot vert est un accompagnement peu calorique, les haricots secs sont beaucoup plus riches en nutriments et en calories (mais gardent toute leur place dans un régime minceur). Ils entrent d'ailleurs dans la composition de nombreuses recettes hivernales. Comme pour les autres légumineuses, la consommation française de haricots secs décline depuis la fin de la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale. En moyenne, un Français en consomme moins de 2kg par an alors que dans d'autres pays, la consommation atteint une à plusieurs dizaines de kilos par habitant. Le haricot vert cuit est riche en vitamine B9. Il est aussi une source de potassium et manganèse. Comme les lentilles ou les pois chiche, les haricots secs cuits sont une excellente source de protéines végétales et de glucides complexes. Les haricots secs sont également riches en fibres, vitamine B9 et une bonne source de nombreux minéraux (cuivre, manganèse, phosphore, potassium, fer) et de vitamine B1. Pour la santé comme pour le plaisir gustatif, Les haricots sont des aliments à privilégier dans l'alimentation !

## On en parle...

- **Ramasser, écosser et effiler les haricots** : une tâche fastidieuse? Un bon souvenir ? Voilà un sujet à discuter en atelier intergénérationnel.
- **La cuisine des haricots**: à chacun son plat préféré
- **Quelques haricots français bien connus**: le « coco de Paimpol », le « haricot tarbais », la « moquette de Vendée », le « lingot du Nord » et le flageolet, le « haricot de Castelnaudary »...
- **Expressions**:
  - « C'est la fin des haricots » = C'est la fin de tout!
  - « Fayot » = Surnom des haricots blancs mais désigne aussi quelqu'un qui fait du zèle pour se faire bien voir.
  - « Courir sur le haricot » = Agacer
  - « Travailler pour des haricots » = Travailler pour pas grand-chose
  - « Avoir la ligne haricot vert » = Etre très mince
- « **Jack et le Haricot magique** » est un conte populaire anglais du XVIII<sup>ème</sup> siècle.

## Toxicité!

Consommés crus tous les haricots sont toxiques (particulièrement les rouges). La phasine, responsable de nausées, vomissement et diarrhées est dégradée lors de la cuisson.

**Fiches associées:** [Le développement des haricots](#) / [Semer des haricots](#) / [Butter les haricots et installer des tuteurs](#) / [Récolter au jardin potager](#)