

Fiche produit des



Haricot ailé

Nom scientifique

Psophocarpus tetragonolobus.

Autre nom

Le pois carré / haricot dragon (Chine) ou pois ailé ou quatre coins.

Origine / histoire

Originaire du Sud-Est asiatique et de Nouvelle-Guinée. Chez le haricot ailé tout se mange, d'où son nom « one species supermarket » (tout en un) : les gousses encore jeunes, les jeunes feuilles et jeunes graines et les fleurs.

Qu'est-ce que c'est et comment pousse-t-il ?

Le haricot ailé est une plante grimpante à feuilles trifoliées. Sa gousse verte est bordée de 4 membranes dentelées et ondulées.

Saison

Mars à décembre, avec un pic entre juillet et novembre.

Bienfaits nutritionnels :

Le haricot ailé contient 39 % de protéines, 20 % de lipides, de la Vitamine A, du fer ainsi que du calcium et du phosphore.



Haricot Ailé

Idéal pour

Extrêmement riche en protéines, ce haricot peut être transformé en farine et donné aux enfants dès le moment du sevrage ; il peut aussi servir de base à la nourriture des adultes, par exemple celle des mères qui allaitent et dont les besoins en protéines sont particulièrement élevés.

Comment le consommer ?

Tout se mange, chez le haricot ailé. Les gousses encore toutes jeunes sont cuisinées comme des haricots verts. Elles développent une saveur entre le haricot vert et l'asperge. Les jeunes feuilles tendres sont consommées cuites. Les fleurs et les boutons de fleurs, dégustés crus ou cuits, ont une saveur semblable aux champignons sautés. Les fleurs bleu clair sont également utilisées pour colorer le riz et les pâtisseries. Les graines immatures sont utilisées dans les soupes. Elles sont également consommées grillées ou fermentées et transformées en huile comestible. Les graines sont parfois transformées en farine ou torrifiées comme substitut de café. Les racines tubéreuses se préparent comme les pommes de terre et ont une saveur de noisette.

Comment le choisir ?

Choisissez si possible des gousses fermes, bien vertes et plutôt jeunes, de taille inférieure à 15 cm. Vous aurez ainsi moins de fils et les haricots seront plus tendres.

À quoi peut-il se substituer ?

Aux haricots.

Comment le conserver ?

Le haricot ailé est un légume plutôt fragile qui craint le froid (il ramollit) et l'humidité (il devient marron). Il est donc préférable de le consommer rapidement sous 5 jours maximum. Après achat, lavez et séchez vos haricots puis conservez-les dans une boîte hermétique et si possible enveloppés dans un torchon pour les protéger de l'humidité qui pourrait se développer à l'intérieur de la boîte. Si vos haricots ont perdu leur jolie teinte verte et présentent une teinte marron, ils sont passés... Vous pouvez aussi congeler le haricot ailé cru (ou blanchi) pour en avoir toujours sous la main. Pour cela, coupez vos haricots en « rondelles » puis placez-les dans un sac hermétique au congélateur.

Bon Appétit !

