

# Fiche produit des



## Haricot Kilomètre ou Serpent

*Nom scientifique*  
Vigna unguiculata.

*Autre nom*

Le dolique asperge, haricot asperge, pois kilomètre, haricot vert chinois, dolique à longue cosse/longues gousses.

*Origine / histoire*

Il est originaire de l'Ouest de l'Afrique, sa culture date de 5 000 à 6 000 ans. Il est très cultivé dans ce continent en association avec des graminées. Il est considéré comme le légume sec le plus important des zones de savane d'Afrique occidentale et centrale.

*Qu'est-ce que c'est ?*

Une plante herbacée grimpante de la famille des légumineuses, cultivée comme plante potagère pour ses gousses et graines comestibles. Exploitée et valorisée de manière efficiente, cette denrée pourrait constituer un véritable rempart contre la malnutrition et la dépendance vis-à-vis de certains produits comme le riz, les protéines animales et le blé, dont on mesure aujourd'hui, à la lumière du conflit Russo-Ukrainien, les vulnérabilités pour certaines populations.

*Saison*

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

### *Bienfaits nutritionnels :*

Comme toutes les légumineuses, il contient une forte teneur en protéines, en glucides et en fibres. Il constitue également une source intéressante en vitamine B, en fer, en calcium, en zinc et en magnésium.



# Haricot Kilomètre ou Serpent

## *Idéal pour*

Excellente source d'antioxydants, le haricot kilomètre est très efficace pour la santé de nos cheveux. Il stimule leur croissance. Si vous perdez fréquemment vos cheveux, l'augmentation de votre consommation de ce haricot peut vous aider à lutter contre, de manière significative. Sa teneur élevée en protéines fait qu'il est également très bon pour notre peau. Il accélère le processus de réparation de la peau et aide à la garder en bonne santé. Sur le plan traditionnel, les feuilles et les graines s'emploient en cataplasme pour traiter certaines infections de la peau. Pour traiter les maladies dentaires, on se sert des feuilles mâchées.

## *Précautions*

La présence de quelques facteurs anti-nutritionnels peuvent réduire la digestibilité ou bien la biodisponibilité de certains minéraux essentiels (Magnésium, Calcium, Fer, Zinc).

## *Comment le consommer ?*

On peut en consommer les feuilles, les gousses immatures, les grains immatures et les grains secs. Dans de nombreuses régions de la planète, le haricot kilomètre est la seule légumineuse de qualité pour nourrir le bétail. On l'utilise également comme engrais vert et pour lutter contre l'érosion.

## *Comment le choisir ?*

Attention, pour le manger, cueillez-le à 40 cm maximum, bien avant qu'il atteigne sa fameuse taille de 90 centimètres.

## *À quoi peut-il se substituer ?*

Aux haricots.

## *Comment le conserver ?*

Les haricots kilomètres bénéficient d'une conservation courte. Ils peuvent être gardés 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppés dans un torchon humide. Au-delà, les gousses ramollissent.

*Bon Appétit !*

