

Fiche produit des



Haricot Sabre

Nom scientifique
Canavalia gladiata.

Autre nom
Le pois sabre.

Origine / histoire
Le haricot sabre est une plante de la famille des légumineuses originaire d'Amérique centrale et cultivée dans les régions tropicales et subtropicales d'Afrique et d'Asie.

*Qu'est-ce que c'est
et comment pousse-t-il ?*
Cette plante grimpante possède des racines profondes, très résistantes à la sécheresse. La taille du haricot en forme de sabre est impressionnante. Il peut atteindre entre 40 à 50 cm de long. Ses gousses vertes et ses graines immatures sont consommées comme légumes cuits dans certains pays asiatiques.

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

Bienfaits nutritionnels :

Le haricot sabre est connu pour être un parent du soja. Son contenu nutritionnel est presque identique à celui des graines de soja. Il est souvent utilisé en collation dans les régimes. C'est une bonne source de fer et de vitamine B, il constitue une source intéressante de manganèse, phosphore et sélénium.



Haricot Sabre

Idéal pour

La prévention des maladies cardiaques, lisser le flux sanguin, réduire l'hypertension, maintenir la fonction nerveuse centrale, un bon système immunitaire et améliorer la digestion.

Précautions

Les feuilles, la racine et les graines contiennent, comme dans le manioc, de la linamarine, molécule toxique mais qui est néanmoins altérée par la chaleur. Il faudra donc bien cuire le haricot sabre avant de le consommer. L'eau de la cuisson ne doit pas être conservée.

Comment le consommer ?

Ses gousses vertes et ses graines immatures sont consommées comme légumes cuits. Coupé en morceaux, il peut accompagner d'autres légumes cuits, comme le maïs et la courge.

Comment le choisir ?

Comme les haricots classiques.

À quoi peut-il se substituer ?

Aux haricots.

Comment le conserver ?

Comme les haricots.

Bon Appétit !

