

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 2

Rubrik: Cuisine : vive les haricots!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vive les haricots!

Qui parmi nous sait encore que nos bons vieux haricots verts sont, en fait, des légumes exotiques? C'est d'Amérique du Sud qu'ils sont arrivés en Europe au 16^e siècle. On les adorait, dans leur continent d'origine, au point que les Aztèques, dit-on n'en cultivaient pas moins d'une centaine de variétés.

CUISINE



Résidence *Gambetta*



Etablissement
médico-social

Membre
CVH/CVP

Séjours toute durée
Médecin responsable
Soins et surveillance médicale
jour et nuit
Chambres avec WC, douche ou bain,
téléphone et prise TV
Ascenseurs
Restaurant public dans l'immeuble
Bus à 50 mètres

Rue Gambetta 3
1815 CLARENS-Montreux
Tél. 021/964 15 11

Direction: Famille STHIOUL



MESDAMES

Voici la solution pour passer l'hiver agréablement
AU CHATEAU DE CONSTANTINE
(dans le Vully Vaudois) au chaud et en compagnie.

Vous trouverez une ambiance sympathique et chaleureuse.

Le petit déjeuner est servi en chambre. Thé l'après-midi.

Prix par jour: chambre et pension complète de Fr 40.- à 54.-
Séjours de 8 jours à 3 mois.

Fermeture annuelle du 1er Novembre au 15 Décembre
M. et Mme Olivier VUILLE répondent à vos appels

au 037/ 77 13 18

1587 CONSTANTINE

Nous autres Européens, nous avons aussi nos haricots, mais des gros, dont on ne mangeait que les graines. Les nouveaux haricots verts, que nous connaissons depuis 1560 environ, ont rapidement fait une concurrence toujours plus forte aux gros haricots qui, en l'espace d'un siècle environ ont été presque complètement relégués à la condition de fourrage pour le bétail. Sauf en Italie, où l'on y est resté fidèle. Il arrive tout de même, dans notre pays, que nous y fassions honneur de temps à autre, mais les haricots verts ont de loin la préférence: que ce soit en salade, comme plat végétarien, ou encore comme garniture accompagnant un poisson, une volaille ou une autre viande, ils sont appréciés comme une délicatesse. La saison des haricots verts dure jusqu'au mois d'octobre. Il est vrai que grâce à la congélation et aux importations, nous en profitons

toute l'année. Mais c'est frais qu'ils sont les plus savoureux.

Lorsque vous achetez des haricots verts, veillez à ce qu'ils soient bien fermes, et non pas mous. «Lorsqu'ils sont mous», conseille Roland Jeanmaire, chef du département nutrition de Nestlé Suisse, «on peut les plonger dans de l'eau froide, ce qui leur redonne une partie de leur fraîcheur. Mais il vaut mieux», précise Roland Jeanmaire, «les utiliser lorsqu'ils sont tout frais. Non seulement parce qu'ils sont meilleurs, mais également parce que c'est ainsi qu'ils contiennent le plus de vitamines».

«Malheureusement», nous dit Roland Jeanmaire, «une partie de ces vitamines et des substances minérales présentes dans les haricots (surtout du potassium, du magnésium et du calcium) se perdent à la cuisson. Et pourtant, il faut bien les cuire. En effet, les haricots crus

contiennent de la phasine, un composé azoté qui peut provoquer des troubles digestifs. La cuisson élimine cette substance. Même pour préparer une salade de haricots, il faut préalablement cuire ceux-ci pendant une bonne douzaine de minutes. Si l'on y veille, on ne risque absolument rien.» Ajoutons à cela que les haricots cuits devraient être consommés de préférence dans les vingt-quatre heures, même s'ils sont conservés au réfrigérateur.

Salade de haricots aux champignons et au saumon

Recette
pour quatre personnes
(entrée)

300 g de haricots fins, cuits dans de l'eau légèrement salée de façon à ce qu'ils restent croquants, les garder au chaud

1 oignon moyen hâché

100 g de champignons de Paris bien fermes; enlever les pieds et détailler en tranches fines; asperger immédiatement de quelques gouttes de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas

2 tranches de saumon fumé coupées en petits bâtonnets

1 cs de ciboulette hâchée

2 cs de vinaigre de framboise

1½ cs d'huile de noix

Sel, Fondor, poivre du moulin, noix de muscade fraîchement râpée

Mélanger délicatement les champignons et le saumon aux haricots encore tièdes. Préparer une sauce avec le vinaigre, l'huile, l'oignon et la ciboulette, l'assaisonner légèrement

avec du sel, du poivre, du Fondor et un tout petit peu de muscade. Bien mélanger le tout et verser sur la salade. Servir tiède avec des tranches de pain complet grillées et un peu de beurre.

Haricots au foie de lapin

Recette
pour quatre personnes
(entrée)

300 g de haricots verts (les haricots congelés conviennent également)

1 oignon hâché fin

1 gousse d'ail coupée en deux

1 cs de thym frais

150 g de foie de lapin coupé en tranches épaisses sel, Fondor, poivre du moulin, un peu de beurre

Potée de haricots

Recette
pour quatre personnes

300 g de haricots verts fins

50 g de haricots rouges secs

100 g de concombre

1 tomate

2 petites courgettes

1 oignon grossièrement hâché

2 gousses d'ail pelées

1 petit bouquet de sarriette, les feuilles seulement

1 feuille de laurier

2 clous de girofle

300 g de bœuf émincé sel, poivre du moulin, un peu de noix de muscade fraîchement râpée, Fondor, bouillon light.

Cuire les haricots rouges dans un peu d'eau salée avec un peu de muscade fraîchement râpée.

Cuire les haricots verts en les gardant croquants dans le bouillon light avec les clous de girofle et la feuille de laurier. Les égoutter et les garder au chaud tout en conservant l'eau de cuisson, le laurier et les clous de girofle (on y cuira les autres légumes). Détailler les courgettes en tranches d'un centimètre d'épaisseur, les cuire dans le bouillon juste ce qu'il faut pour qu'elles restent également croquantes, puis les ajouter aux haricots. Peler le concombre, le couper en deux et l'épépiner, puis le couper en morceaux d'un centimètre et demi d'épaisseur que l'on laissera trois minutes dans le bouillon. Les morceaux de concombre doivent rester croquants. Peler la tomate et la couper en cubes.

Dans une poêle en Teflon, faire revenir légèrement l'oignon, l'ail et la sarriette dans un peu de beurre, y ajouter les haricots et laisser reposer trois minutes, verser dans une grande terrine, y mélanger les courgettes, le concombre, les cubes de tomate et les haricots rouges, puis laisser de nouveau tirer quelques minutes. Ce plat ne doit plus cuire, mais il faut le servir chaud.

Salier et poivrer légèrement la viande de bœuf, assaisonner avec un peu de Fondor et saisir à feu vif dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis la mélanger au plat de haricots. Servir sur des assiettes préalablement chauffées.

Mettre la gousse d'ail dans de l'eau salée, porter à ébullition. Ajouter les haricots et les faire cuire de façon à les garder croquants. Enlever l'eau de cuisson, retirer la gousse d'ail et garder les haricots au chaud.

Assaisonner le foie de lapin avec du Fondor et un peu de poivre, le saupoudrer avec le thym et laisser reposer cinq minutes à couvert. Saisir à feu vif dans le beurre le foie et l'oignon hâché jusqu'à ce qu'ils prennent couleur de tous côtés, puis laisser reposer 1 à 2 minutes. Ensuite, mélanger délicatement aux haricots et servir immédiatement.