

Haricot commun (*Phaseolus vulgaris*)

Fabacées

annuelle



Présentation : Simple à cultiver, une règle indispensable pour la réussite d'un semis est la rapidité de sa levée : le sol doit être suffisamment réchauffé. Plonger le doigt et sentir de la chaleur est un test imparable.

Un peu d'histoire : Cultivé à l'époque précolombienne, il fut introduit en Europe par les conquérants du XVII^e siècle. Aujourd'hui il est cultivé sur les 5 continents ; la production mondiale serait de l'ordre de 14 millions de tonnes.

Le haricot aurait été

introduit en France par Catherine de Médicis elle-même, qui, selon les historiens, l'aurait amené à la cour du roi de France dans ses bagages.



Origine : Amérique du Sud, certainement de la Colombie ou du Pérou.

Noms vernaculaires : caricotte, fayot, faséole, mougète, musicien, artilleur, jambon de Chamouilly, pétard, piano du pauvre...

Description : Plante herbacée à végétation rapide, à tige courte, mince, sans vrille, raide et à port buissonnant ne dépassant guère plus de 50 cm pour les variétés naines. Pour les variétés grimpantes, les vrilles très longues s'enroulent autour de leur support, atteignant parfois plus de 3 m de haut. Les grandes feuilles ont trois folioles triangulaires, ovales, arrondies à la base et se terminant en pointe, vert blond à vert foncé, parfois teinté de violet. Les fleurs papilionacées, en

grappes, autogames (se fécondant par leur propre pollen), de couleurs différentes : blanches, jaunes, vertes, roses, lilas ou violacées (selon les variétés), fleurissent de juin à septembre et produisent des gousses droites ou courbes, longues, plus ou moins fines, vertes, jaunes ou violettes. Ces gousses renferment des graines en forme de rognon, plus ou moins rondes ou parfois un peu aplaties, de couleur unie ou de plusieurs teintes et de grosseurs différentes.

Sol et exposition : Culture dans un sol frais, léger, ameubli, riche en humus, peu calcaire sous un climat tempéré à chaud et à une exposition ensoleillée.

Multiplication : par semis de mai à fin juillet, semer directement en place en lignes ou en poquets de 4 à 5 graines distants de 40 cm en tous sens pour les variétés naines, par poquets espacés de 50 cm et en rangs de 70 pour les variétés à ramer. Pour des récoltes en vert, semer jusqu'à fin juillet début août ; pour les demi-secs, semer jusqu'à la mi-juillet et pour les secs jusqu'à la mi-juin. Cultiver 3 rangs maximum de haricots à rames sur la même planche. Semer tôt sous tunnel plastique, découvrir lorsque le temps le permet et recouvrir pendant les nuits fraîches qui tombent en-dessous de 10°C. Biner après la levée des plantules, recommencer 15 jours plus tard, afin de faciliter le buttage, indispensable comme le paillage. Pour les variétés grimpantes, planter les rames au moment du buttage, en inclinant légèrement celles-ci vers le centre pour qu'elles se croisent en haut et attacher une rame en hauteur pour tenir et solidifier le tout.

Pour les haricots nains, pour avoir une récolte continue, on renouvelle les semis toutes les 2 à 3 semaines.

On dit des haricots qu' « ils aiment voir partir le jardinier ». **Alors, ne les enterrez pas trop profondément.**

Ne jamais arroser avant la levée.



Entretien : Les binages et les sarclages sont de rigueur. Arroser si nécessaire.

Le buttage. Les haricots ont des tiges un peu grêles, le buttage est important. Ramenez la terre à la pointe de la serfouette, à la houe ou au buttoir en prenant soin d'aller la prendre à 10 cm du rang au moins afin d'être sûr de ne pas abîmer les racines des légumes. Une précaution indispensable.

Le paillage. Cette opération reste également cruciale pour limiter la quantité d'eau à apporter, particulièrement au moment de la floraison quand les haricots en ont le plus besoin. Etalez, une fois les rangs bien buttés, une couche épaisse de paillage. L'idéal est bien sûr de recycler ses propres déchets ou d'employer ceux issus de cultures proches : tontes de pelouse par couches successives de 5 cm, paille de céréales, cosses de sarrasin, etc...

Récolte : 2 mois à 2 mois et demi après un semis pour une récolte en vert ; 3 mois à 3 mois et demi pour une récolte en demi-sec ; 4 mois et plus pour une récolte en sec.

Les haricots verts (filets) se cueillent à la moitié de leur grosseur ; les variétés mangetout se récoltent jusqu'à la formation des grains. Les haricots à écosser (demi-sec) se ramassent lorsque la gousse est pleine et bien formée ; les haricots secs se recueillent lorsqu'ils sont à maturité.

Si pour les variétés à grains secs le moment importe peu, pour les demi-secs et ceux cueillis verts, pratiquez la récolte le matin pour obtenir un maximum de fraîcheur.

Conservation : 2 à 3 jours au frais pour les haricots verts en filet, les mangetout, et les demi-secs. Ils se stérilisent ou se congèlent très bien. Les haricots secs se conservent dans leur cosse, dans un endroit aéré ou écosés, au réfrigérateur, ou dans un endroit sec après un passage d'une quinzaine de jours au congélateur.



Produire ses graines : Le haricot étant autogame, il y a peu de risque d'hybridation entre les variétés différentes. Son taux d'allogamie est de 3 à 10%, peut-être entre le haricot nain et à rame. Isolement de 10 m entre variétés naines de types différents, 20 m entre variétés à rames ou entre naines et à rame.

Sélectionner de beaux pieds, cueillir à maturité (août-septembre) de belles gousses, les sécher à l'ombre, les écosser et les conserver quelque temps dans le congélateur afin de tuer éventuellement, les bruches, puis les entreposer dans un sac au sec à l'abri de la lumière. On peut aussi mettre 2 à 3 feuilles de laurier sauce dans le bocal qui renferme les haricots

Les graines sèches se gardent plusieurs dizaines d'années au congélateur et conservent leur faculté germinative.

Utilisations : Les haricots verts et mangetout s'accompagnent cuits en vinaigrette, sautés, en mélange de légumes, en potage et sont un accompagnement classique de nombreux plats de viandes. Avant la cuisson, l'épluchage consiste à casser à chaque extrémité et à enlever les fils, s'il y a lieu. Les haricots demi-secs ou secs se consomment cuits : en salade, dans des plats typiques comme le cassoulet ou la garbure. Ils se marient particulièrement bien avec les viandes de porc ou d'agneau.

Goût : les haricots verts sont parfumés et très fins. Les mangetouts sont plus fermes mais plus savoureux. Les haricots demi-secs ont une saveur particulière, fondante, parfois farineuse. Les haricots en grains secs sont un peu plus farineux mais leur goût est plus marqué.

Variétés : On en dénombre de nos jours près de 200 variétés qui diffèrent selon leurs tailles et leurs formes. Elles sont classées de cette façon suivante :

Les haricots verts :

On distingue les **filets**, ceux qui prennent le fil, des **mangetout** qui ne le prennent pas. Le fil est une partie de la gousse qui devient ligneuse, désagréable en bouche, mais qui peut être enlevée au moment de l'équeutage des haricots. Cette opération augmente le temps de préparation avant la cuisson, mais les variétés filets sont souvent plus savoureuses. Les variétés mangetout, n'ont pas de fil, même s'ils sont cueillis assez gros. Les variétés de haricots verts sont soit **naines**, soit à **rames**.

Les haricots en grains :

On peut récolter les grains frais, demi-secs, secs. Ils sont **nains** ou à **rames**.

Le **flageolet** est sans doute le type le plus renommé. Il doit sa couleur verte et ses qualités gustatives au fait d'être cueilli un peu avant maturité complète.

Le **lingot**, aux gros grains blancs, est plus farineux et un peu moins digeste. Le haricot de Soissons est l'une des variétés les plus connues. Contrairement au flageolet, qui a une peau fine, le lingot gagne à être décortiqué. On l'utilisera, par exemple, pour les soupes passées ou les purées.

Le **coco**, aux grains blancs de forme presque ronde, est particulièrement apprécié comme haricot à écosser, mais on peut aussi le manger en sec.

Nombre de graines pour 10 grammes : de 12 à 70 ; les plus petites sont celles du haricot « Riz à rames »

Durée germinative : 3 ans

Levée : 8 à 15 jours

Température de germination :
10° minimum à 25°C

Durée de culture : 8 à 12 semaines.



Rendements moyen : 100 à 250 gr par plante ; le double pour les grimpants.

Rusticité : nulle

Quantité pour 2 personnes : Haricot vert 5 m x 3 fois si utilisation aussitôt récolte, multiplier par 2 la longueur si on fait des conserves.

Pour les demi- secs et les secs 15 m de long suffisent

Bons mariages : Aubergine, carotte, choux, concombre, épinard, fraisier, persil et pomme de terre s'entendent favorablement avec le haricot. A l'inverse, l'ail, l'échalote, le fenouil, l'oignon, la tomate et le poireau génèrent des problèmes.

Astuces : Les haricots de couleurs ont moins besoin de chaleur que les haricots blancs ; ce qui permet de gagner de la précocité au printemps. On peut tenter à mi-avril les premiers semis avec une variété peu sensible au froid comme « Oxinel ou Osiris ».

Pour les semis précoces, on peut les recouvrir d'un voile d'hivernage jusqu'à la levée.

Si on n'a pas de voile d'hivernage, on peut coiffer chaque poquet de graines d'une bouteille en plastique transparente dont vous aurez découpé le fond afin de concentrer la chaleur. Quand les graines germent, ôtez le bouchon, et lorsque les haricots sont bien démarrés, enlevez la bouteille.

Placez les grains bien secs au congélateur pendant 48 heures pour détruire les larves de la bruche qui les dévorent. Le buttage des haricots (en 2 fois à 15 jours d'intervalle) jusqu'aux premières feuilles s'effectue lorsque les plants atteignent 10 à 15 cm de hauteur. Il favorise l'émission de racines et nodosités supplémentaires. Ainsi, la culture est mieux ancrée, plus productive et résiste mieux au vent. Il permet de maintenir les pieds bien droits, qui sont plus faciles à récolter. La réalisation des buttes crée aussi des rigoles, permettant d'arroser par infiltration.

Haricot vert : si l'on cueille « en jour fleur » du calendrier lunaire on obtient une stimulation de la floraison qui augmente de façon notable la récolte.

Haricot rame : pour une récolte en grains secs, elle peut être largement favorisée par un simple pincement des extrémités des pousses. Vers la fin du mois de juillet quand les plants mesurent entre 2 et 3 mètres, on interrompt leur croissance en coupant les pousses principales au-dessus d'une feuille. Cette action permet de modérer leur foisonnement et les force à transformer leurs fleurs en fruits et en grains.

Incidence de la lune : Semer en lune croissante quelques jours avant la pleine lune.

Fertilisation : normale ; n'apporter que peu ou pas d'azote ; les fumures fraîches sont à proscrire.

Toutes les 3 semaines environ et jusqu'à la floraison, procéder à des fertilisations foliaires à base de lithothamne.

Rotation des cultures : Le haricot entre dans la catégorie des plantes améliorantes (fabacées). Il peut revenir sur la même planche au bout de 2 à 3 ans

Dicton : Semer le jour de la St Didier le 23 mai puis échelonner les semis toutes les 3 semaines.

Maladies et traitement :

L'antracnose du haricot : Taches brunes, voire noires, plus ou moins allongées sur les feuilles ; taches rondes roses, voire grises, sur les gousses, qui parfois se courbent ou se déforment. Les graines présentent aussi des taches brunes ; les cotylédons des jeunes plants sont parfois attaqués.

Surtout, ne jamais semer des graines de plantes contaminées. Pratiquer des fertilisations foliaires régulières. Respecter une rotation de 3 années.

Ne pas toucher aux plantes humides ou mouillées. En prévention, pulvérisez une décoction de prêle

Dès l'apparition de la maladie, brûlez les premières plantes atteintes et pulvérisez de la bouillie bordelaise. Si les gousses sont formées, les haricots ne devront plus être consommés que pour leurs grains.

Le blanc : Des filaments blancs, d'apparence farineuse, tapissent les feuilles.

Dès le début de l'attaque, saupoudrez un mélange composé de 50% de lithothamne et de 50% de fleur de soufre ; insistez sur les parties malades.

Pour éviter une nouvelle contamination lors des prochaines récoltes, il est prudent de traiter les rames à la bouillie bordelaise avant de les ranger à l'abri pendant la mauvaise saison.

La graisse : Des taches d'aspect huileux, apparaissent sur les feuilles qui brunissent et meurent ; sur les gousses, les taches sont vertes et chancreuses ; les grains sont parfois attaqués.

Cette maladie est due au climat (temps humide suivi d'un temps chaud, puis sec pendant la floraison)

Si le temps est favorable à son développement, effectuez 1 ou 2 traitements à base de bouillie bordelaise toutes les semaines ou toutes les 2 semaines jusqu'au début de la floraison. Arrachez et détruisez les pieds atteints

A la suite de cette maladie, respectez une longue rotation de 3 à 4 ans.

La rouille : Des taches jaunes, puis brunes à noires sont groupées en amas sur les feuilles ; les gousses peuvent se déformer si elles sont atteintes.

Cette maladie apparaît en période fraîche, humide et pluvieuse, principalement sur les variétés grimpanes.

Pratiquez des fertilisations foliaires régulières. En prévention , pulvérisez de la décoction de prêle.

Au début de la maladie, employez de la bouillie bordelaise. Arrachez et détruisez les premières plantes contaminées.

La bruche : Ce petit charançon pond ses œufs sur les fleurs avant la formation des gousses. Sa larve se développe lentement dans la graine ; elle ronge l'albumine et s'attaque parfois au germe ; ensuite elle se transforme en nymphe et sort de la graine vers la fin de l'hiver ou au début du printemps en perçant un trou.

En prévention, environ 2 semaines avant la récolte, pulvériser une solution nicotinée sur les gousses. Après la récolte bien faire sécher les gousses ou les graines.

Les exposer au froid :

-soit à la rigueur de l'hiver, dans un local sec et aéré, pour les graines conservées en cosses

-soit en sachets, en haut du réfrigérateur pendant plusieurs semaines, ou au congélateur pendant 4 à 5 jours (de -20 à -22°C ou moins) pour les graines écosées.

La grise ou tétranique: Petit acarien qui suce le dessous des feuilles ; celles-ci sont recouvertes d'un revêtement soyeux, prennent une teinte grisâtre et finissent par se dessécher.

Les plantes attaquées ont souvent souffert de la sécheresse ; en prévention, tenir le sol frais et pratiquer de fréquents bassinages sous les feuilles.

Dès l'attaque du parasite, pulvériser un insecticide végétal ou une solution nicotinée sous les feuilles.

Limaces et escargots : Ils rongent les jeunes plants, et trahissent leur présence par la trace de mucus qu'ils laissent sur leur passage.

Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe.

Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à mollusques en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les mollusques viennent boire et s'y noient.

La mouche du semis : Les larves de cette mouche mangent les cotylédons et les graines avant qu'elles ne lèvent ; il y a des manques à la levée, les cotylédons ou le bourgeon principal des autres plantes sont rongés.

Semer quand la terre est suffisamment réchauffée, car si les plants végètent à la levée ou si celle-ci est trop longue, il y a un risque d'invasion.

Laisser tremper les semences pendant 24 heures et les enrober de lithothamne. Arracher et brûler les plants attaqués

Le puceron noir: Les rameaux sont recouverts par une colonie de pucerons noirs qui sucent la sève ; les plantes attaquées finissent par périr.

-Apporter une bonne fertilisation, pratiquer des rotations correctes et ne semer ni trop tôt ni trop tard

-Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

-Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.

-Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

-Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone de préférence le soir.

-Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

Le puceron des racines : Il s'attaque au collet ou aux gerçures des racines éclatées.

Pour traiter, dégager le collet et pulvériser une solution d'insecticide végétal.

Propriétés : Les haricots verts sont antidiabétiques, dépuratifs, nutritifs, diurétiques et rafraîchissants. Ils contiennent des vitamines (A, B5, B6, C, E) ainsi que du calcium, du cobalt, du cuivre, du fer, de l'iode, du magnésium, du phosphore, du potassium, du nickel, du silicium, du sodium, du soufre et du zinc.

Les haricots en grains secs, énergétiques et nutritifs, renferment de la vitamine B ainsi que du calcium du fer, du phosphore, et du potassium.

Sources

Terre vivante - René Vigan

Rustica - Internet

Tous les légumes V. Renaud