



Haricots locaux

Disponibilité:
juillet à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il en existe une variété surprenante !

En effet, le haricot se décline en jaune, vert, violet, romain ou filet. Croquant, fondant et passe-partout, il se consomme chaud ou froid et s'apprécie en accompagnement de fruits, légumes, fromages ou viandes.

→ Parce qu'il est nutritif !

Les haricots frais sont une bonne source de potassium et d'acide folique en plus de contenir, notamment, des vitamines C et A ainsi que du magnésium.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Haricots, tomates et halloum en salade



PORTIONS : 2 À 3

15 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de haricots verts et jaunes coupés en tronçons de 1 cm
- 250 ml (1 tasse) de tomates coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de fromage halloum coupé en dés (ou autre fromage)
- 1 gousse d'ail, hachée
- Basilic, ciselé, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge

Préparation

- 1 Mélanger les 5 premiers ingrédients dans un bol.
- 2 Préparer la vinaigrette et l'incorporer au premier mélange.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Haricots et tomates sautés



PORTIONS : 3 À 4

10 MIN 15 MIN

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 80 ml (⅓ de tasse) d'oignon haché 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 1 L (4 tasses) de haricots jaunes et verts coupés en deux
- 1 tomate, coupée en dés
- Herbes fraîches au goût

Préparation

- 1 Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile (environ 5 min).
- 2 Ajouter les tomates et les haricots. Cuire environ 10 min en brassant à l'occasion, ou jusqu'à la cuisson désirée.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Bonus - préparer les haricots !

- Les gros haricots sont généralement filandreux. Avant de les cuire, il vous faut casser les deux extrémités et faire suivre les fils. Cela vous évitera de vous retrouver avec des fils entre les dents lors de la dégustation !

