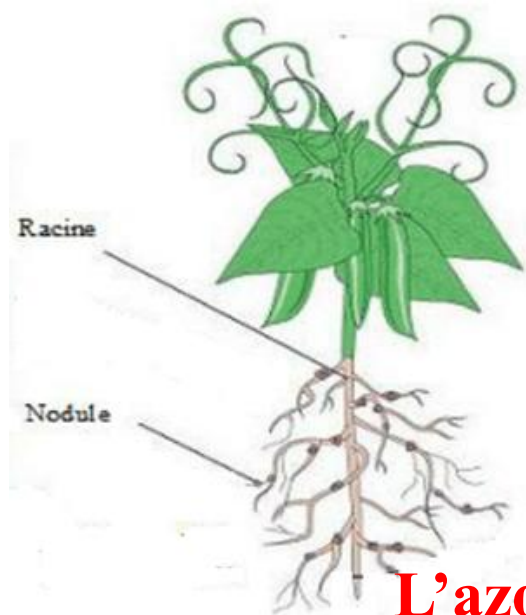


LE HARICOT

Famille de plantes

Le haricot est une espèce de plantes de la **famille des Fabacées** (l'une des plus importantes familles de plantes à fleurs).



Les fabiacées fixent l'azote atmosphérique grâce aux bactéries présentes dans leurs nodules et les autres végétaux cultivés bénéficient de cet apport d'azote.

L'azote permet aux plantes d'être fortes, grandes et résistantes aux maladies.

La vie du haricot

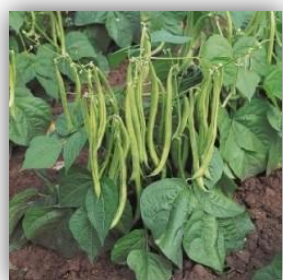
Le haricot, est **une plante annuelle**. Son cycle de vie ne dure qu'une année. Il germe et produit des graines au cours de la même année.

Les différents haricots

Il existe de **nombreuses variétés de haricots**.

Les haricots peuvent être

nains 40 à 60 cm **grimpants** (à rames, avec tuteurs) 2 à 3 mètres



Les bienfaits des haricots dans l'alimentation

➤ Haricot frais :

Riche en fibres (favorise le transit intestinal);
Source de vitamine C

- Protège contre le vieillissement des cellules,
- Stimule le système immunitaire (lutte contre les virus, contre la fatigue)

Peu calorique

➤ Haricot sec

Riche en fibres (favorise le transit intestinal)

Source de fer (essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges) Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules

Riche en protéines (source d'énergie, indispensables pour les muscles,...)

Les haricots ont un **effet positif sur le cholestérol, la tension artérielle et diminue le risque cardiovasculaire**.

Ils sont **bons pour les diabétiques**.

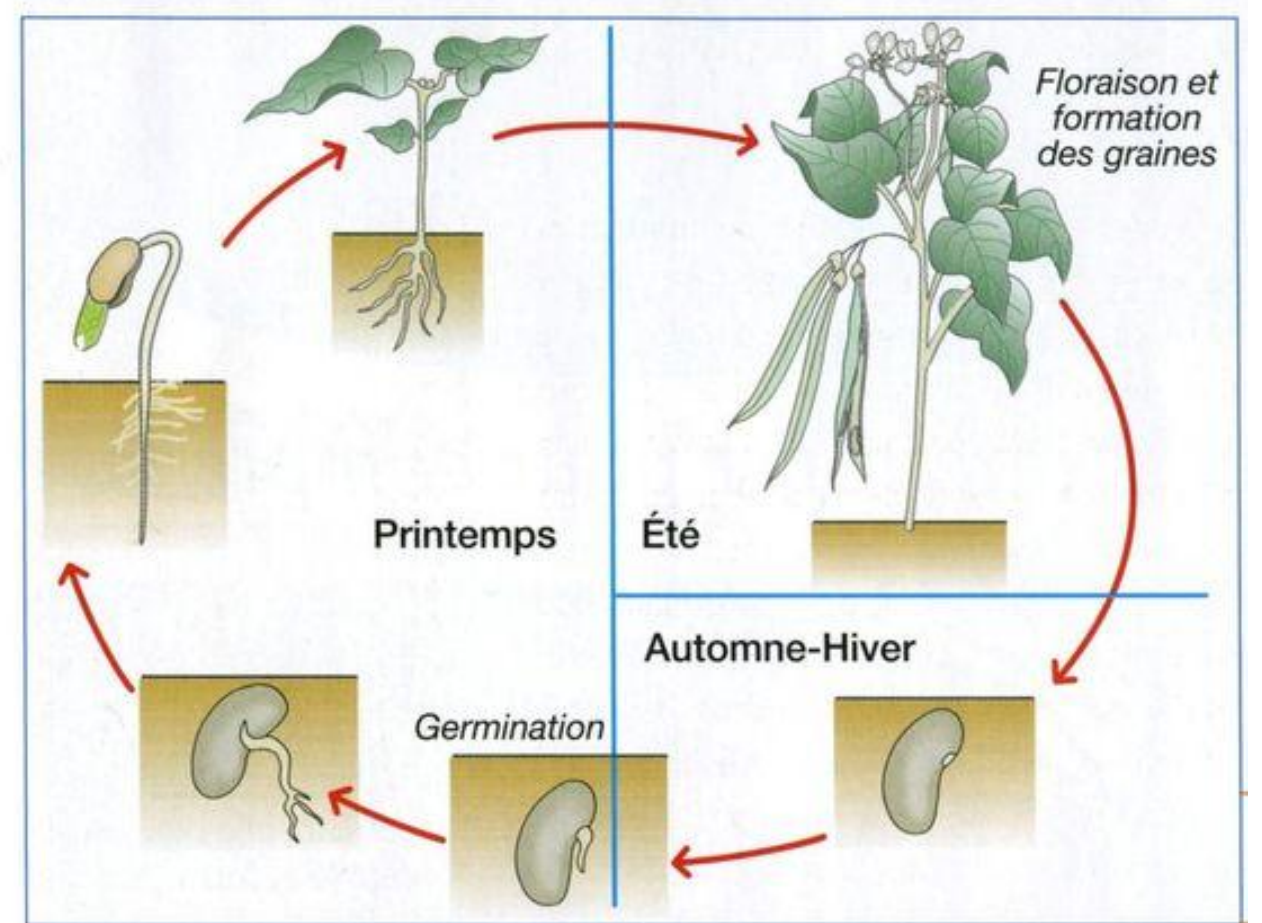
Le haricot est un aliment **bénéfique pour la santé**, qu'il soit mangé **frais** ou comme **légume sec**.



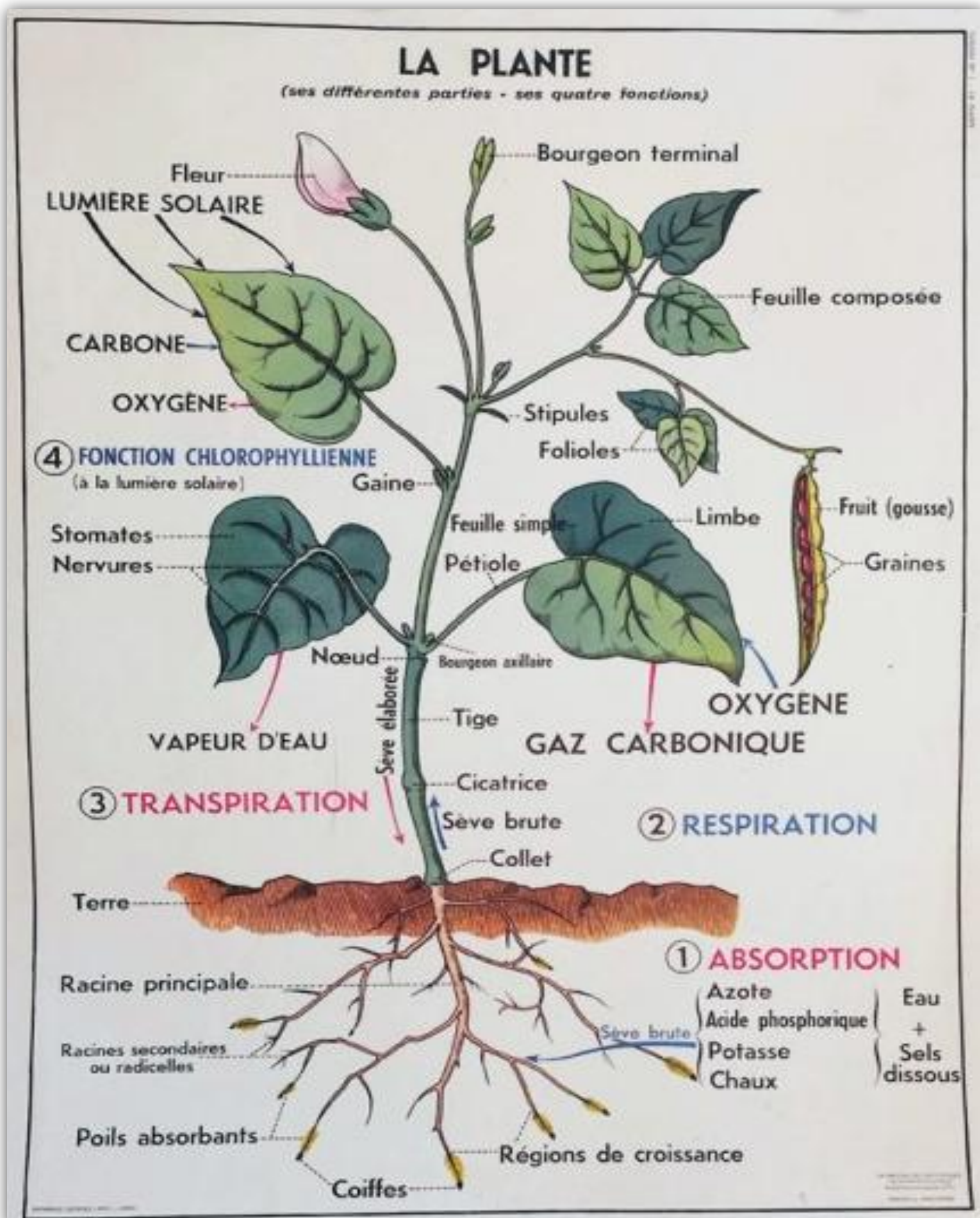
Consommation du haricot

Le haricot est consommé

- soit comme **légume** (haricot vert) on consomme **le fruit (la gousse)**,
- soit comme **légumineuse** (**légume sec**) on consomme les **graines**.



<https://www.pinterest.fr/pin/658299670505011027/>



<https://www.videdeco.com/affiches-livres-papiers-anciens/1373-affiche-scolaire-mdi-la-plant-la-germination.html>