



Les haricots verts et jaunes font partie de notre alimentation depuis longtemps. Mais ceux que l'on connaît moins, ce sont les haricots romains qu'affectionnent particulièrement les Italiens.

Le haricot romain, le haricot des Italiens

On doit à la communauté italienne plusieurs découvertes potagères: le brocoli, le rapini, de même que plusieurs variétés de tomates. Mais c'est aussi grâce à elle qu'on peut profiter d'une excellente légumineuse: le haricot romain.

Robert Joly récolte ce haricot depuis 25 ans, à Laval. «Mon père a commencé cette culture avec une dame italienne, puis avec un monsieur italien. Au départ, ils lui ont dit de cultiver ce haricot, que ce serait bon et que beaucoup de gens aimeraient ça. En fait, pour l'instant, ce sont surtout les Italiens qui l'apprécient», atteste le producteur.

La légumineuse porte aussi les noms de «romano» et «haricot cranberry». On trouve parfois des haricots frais dans les marchés publics, mais c'est assez rare, car ils sont plutôt fragiles. En effet, ils ne se conservent pas plus de trois à cinq jours au réfrigérateur. Vous pourrez en essayer seulement l'année prochaine, puisque les haricots frais sont vendus de la mi-août à la fin septembre ou début octobre, selon la température.

En attendant, vous pouvez vous tourner vers le haricot romain sec,

beaucoup plus populaire, et offert toute l'année. «Le haricot sec peut se conserver des années, tant qu'il n'est pas mis en contact avec l'eau», assure Pierre-Marc Brodeur, de Haribec.

L'ironie, c'est que le Québec est un des plus grands producteurs de haricots romains au monde... mais les Québécois n'en consomment pas. «Quelque 90 % de ces fèves sont consommées en Europe de l'Est, en Europe de l'Ouest et un peu en Asie», ajoute M. Brodeur. S'il est aussi populaire ailleurs, peut-être gagnerions-nous, nous aussi, à essayer les haricots romains.

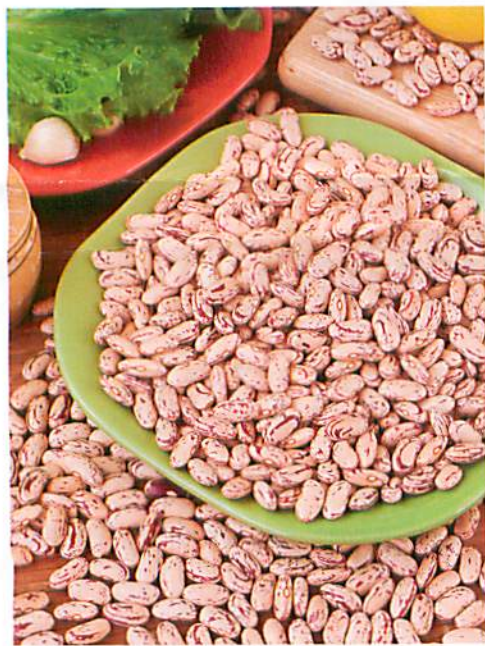


BIEN LES CHOISIR

Mis à part les haricots romains frais ou en conserve, les haricots romains secs sont les plus répandus. Ceux qu'on cultive au Québec sont vendus sous la marque Cedar. Pierre Brodeur nous donne un petit conseil général pour bien les choisir: «Choisissez les haricots les plus pâles. La couleur pâle indique qu'ils sont frais et que ce sont des haricots de l'année. Plus un haricot vieillit, plus il change de couleur, devenant presque brun avec le temps.»



LES AVANTAGES DES HARICOTS ROMAINS FRAIS



L'année prochaine, ne manquez pas l'occasion de goûter à des haricots romains frais. Outre leur goût excellent, le premier avantage d'utiliser les haricots frais, c'est l'économie de temps: pas besoin de trempage avant de les cuire, car ils sont déjà gorgés d'eau. Autre avantage du haricot romain frais, c'est que vous pouvez le congeler après l'avoir fait blanchir cinq minutes. Au moment de le décongeler, il suffit de le cuire, sans trempage préalable.

En attendant, vous pouvez essayer les haricots secs, et pour gagner un peu de temps, Anne-Marie Roy, nutritionniste, nous donne ce conseil: «Faites tremper une très grande quantité de légumineuses. Après le temps de trempage nécessaire, congelez-les en petites portions. Lorsque vous voudrez en utiliser, vous n'aurez

qu'à en décongeler!» Selon Mme Roy, le temps de cuisson serait même moins long après un tel procédé.

COMMENT LES PRÉPARER?

C'est très simple: on les fait bouillir. «Il y a des haricots qui seront déjà en purée en deux minutes, alors que pour d'autres, ça va prendre plus de temps», explique Filomena Roda, une Italienne qui en consomme depuis longtemps. Il faut donc bien les surveiller.

Le temps de cuisson du haricot varie en fonction de sa variété, mais aussi de l'endroit et du sol où il pousse. Ceux du Québec ont la réputation de cuire vite. Mais comment savoir si vos haricots sont cuits? «Vous regardez la peau. Quand elle s'ouvre et qu'elle est craquelée, c'est qu'ils sont prêts. Vous pouvez aussi, tout simplement, y goûter. Si les haricots sont très croquants, c'est qu'il faut les faire bouillir encore», précise Mme Roda.

Enfin, il faut savoir que les haricots romains prennent généralement le goût de ce qui les entoure. Ils sont donc de bons caméléons.

Pasta e fagioli

(Pour 5 personnes)

Ingrédients:

- 4 tasses de haricots romains frais (si vous utilisez des haricots romains secs, prévoyez les faire tremper toute la nuit avant de les cuisiner)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse carotte
- 1 branche de céleri
- 5 ou 6 tomates italiennes
- Du basilic
- Du persil
- 1 feuille de laurier
- Des spaghettis (environ la moitié d'un petit paquet)
- De l'huile d'olive
- Du sel de mer

Préparation:

- Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter la carotte, le céleri et les tomates, tous tranchés finement.
- Ajouter le basilic et le persil hachés. Laver les haricots à l'eau froide et les ajouter. Ajouter 1 cuillerée à soupe de sel de mer.
- Faire chauffer de l'eau, et en ajouter juste assez pour couvrir les haricots. Mettre la feuille de laurier.
- Couvrir la casserole et laisser cuire lentement. Les haricots sont cuits quand la peau est déchirée et qu'ils fondent dans la bouche.
- Quand ils sont presque cuits, encore un peu croquants, ajouter les spaghettis que vous aurez coupés en petits morceaux. Ajouter un peu d'eau chaude. Laisser cuire encore au moins 10 minutes.
- Avant de servir, verser un peu d'huile d'olive.

Une excellente légumineuse

Sur le plan nutritionnel, les haricots romains, comme toutes les légumineuses, ont beaucoup d'avantages. En Italie et à peu près partout dans le monde, la légumineuse fait souvent office de steak végétal. «Ça coûte pas mal moins cher et c'est très bon pour ceux qui font du cholestérol», explique Robert Joly. Et il n'a pas tort: les légumineuses abaissent le taux de cholestérol, à condition bien sûr d'en consommer plusieurs fois par semaine.

Les haricots romains sont aussi riches en fibres et en protéines, et ils sont faibles en gras. Les légumineuses, en général, sont aussi riches en fer, en manganèse, en cuivre, en folate et autres vitamines et minéraux.