Phaseolus vulgaris L., 1753 subsp. nunas (Haricot à éclater)

Identifiants : 23930/phavulb

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 28/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Fabidées ;***
    - ***Ordre : Fabales ;***
    - ***Famille : Fabaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Fabales ;***
    - ***Famille : Fabaceae ;***
    - ***Genre : Phaseolus ;***
- ***Synonymes : Phaseolus compressus DC, Phaseolus compressus var. carneus G. Martens, Phaseolus compressus var. cervinus G. Martens, Phaseolus compressus var. ferrugineus G. Martens, Phaseolus ellipticus var. albus G. Martens, Phaseolus ellipticus var. aureolus G. Martens, Phaseolus ellipticus var. helvolus Savi, Phaseolus ellipticus var. mesomelos Haberle, Phaseolus ellipticus var. pictus Caval, Phaseolus ellipticus var. spadiceus G. Martens, Phaseolus gonospermus var. oryzoides G. Martens, Phaseolus gonospermus var. variegatus Savi, Phaseolus nanus Linn.Phaseolus oblongus var. albus G. Martens, Phaseolus oblongus var. spadiceus Savi, Phaseolus oblongus var. zebrinus G. Martens, Phaseolus sphaericus var. atropurpureus G. Martens, Phaseolus sphaericus var. minor G. Martens, Phaseolus vulgaris var. albus Haberle, Phaseolus vulgaris var. nanus G. Martens, Phaseolus vulgaris var. niger G. Martens, Phaseolus vulgaris var. ochraceus Savi, Phaseolus vulgaris var. variegatus DC, Phaseolus zebra var. carneus G. Martens, Phaseolus zebra var. purpurascens G. Martens ;***
- ***Synonymes français : haricot à éclater du Pérou, haricot des Incas ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : popping beans, popbeans (eu) , Affi, Asare simi, Babri, Bakia, Bakla, Barigalu, Binisi, Black beans, Bonchi, Bo-sa-pe, Cannellini bean, Chiclayo, Ebihimba, Ebijanjaalo, Ebikanga, Ebisobooza, Ebisobyo, Fagiolo, Fasiole, Feijao-preto, Frash bean, French bean, Frijol, Green bean, Habi cheulas, Haricot bean, Hto-pe-ton, Ingem mame, Ingen mame, Judia, Kacang buncis, Kachang bunchis, Kachang pendek, Kidney bean, Lobia, Mahalagi, Makasikila, Malemba, Mattu wanyambi, Mete-beir, Navy bean, Ngaingai, Ngor, Noviya, Nyemba, Phanasi, Pini, Pinto beans, Pra-say-taut, Rajama, Rajmah, Rajma sibi, Sanndaek barang, Shravanghevda, Snijboon, Ta-la-pe, Te bin, Teiko, Thia khaek, Tingalavari, To-tok, Tsai douk, Turtle bean ;***

- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  Partie(s) comestible(s)$^{\{\{\{0(+x)}$: pods (gousses/cosses), graines, feuilles, légume$^{\{\{\{0(+x)\mu.}$

  $^{Utilisation(s)/usage(s)\mu\{\{\{0(+x)}$ culinaire(s) :

  -les jeunes gousses, les feuilles et les graines mûres sont comestibles ; jeunes pousses cuites (ex. : comme potherbe) ? (qp*) ;

-les gousses sont consommées crues en salade et aussi bouillies, cuites à la vapeur, marinées et picklées ;

-les jeunes graines sont bouillies et servies comme légume ;

les graines sèches sont trempées dans l'eau et bouillies jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; elles sont également cuites et utilisées dans les soupes, les trempettes, les ragoûts et les salades ;

-les fleurs sont sautées et ajoutées aux plats ;

-les graines germées sont également consommées{{{0(+x)}.

Les jeunes gousses, feuilles et graines mûres sont comestibles. Les gousses sont consommées crues en salade et également bouillies, cuites à la vapeur, marinées et marinées. Les jeunes graines sont bouillies et servies comme légume. Les graines sèches sont trempées dans de l'eau et bouillies jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ils sont également cuits et utilisés dans les soupes, les trempettes, les casseroles et les salades. Les fleurs sont sautées et ajoutées aux plats. Les graines germées sont également consommées. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée

Partie testée : graines sèches{{{0(+x) (traduction automatique)
Original : Seeds dry{{{0(+x)

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
10	1386	332	25.0	10	1	8.0	2.8

néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :