

Phaseolus lunatus L., 1753 (Haricot de lima)

Identifiants : 23902/phalun

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- 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 limensis Macfad. 1837, Phaseolus tunkinensis Lour. 1790 ;

- Synonymes français : haricot de Madagascar, haricot d'Amérique, pois du Cap [Groupe Lunatus], haricot du Cap [Groupe Lunatus], fève créole [Groupe Lunatus], haricot lima à gros grains [Groupe Lunatus], haricot de Madagascar [Groupe Lunatus], pois de 7 ans [Groupe Lunatus], pois de Java [Groupe Lunatus], pois souche [Groupe Lunatus et sieva], haricot lima à grains ronds [Groupe Potato], haricot de sieva [Groupe Sieva], haricot lima du Mexique [Groupe Sieva], haricot lima à petits grains [Groupe Sieva] ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : butter bean (eu), Lima bean, Sieva bean, sugar bean, large Lima bean, large white bean, burma bean, rangoon bean, duffin bean, Madagascar bean, tapiramo (local), main dou (cn transcrit), Limabohne (de), Mondbohne (de), fagiolo di Lima (it), aoi-mame (jp romaji), chaedu (ko transcrit), feijão-de-Lima (pt), fava-Belém (pt,br), frijol de luna (es), haba lima (es), judía de Lima (es), pallar (es), limaböna (sv) ;



- Note comestibilité : **

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

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

Utilisation(s)/usage(s)_μ^{{{0(+x)}}} culinaire(s) :

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

-les graines sont consommées fraîches ou après séchage ; elles sont également frites dans l'huile ; les haricots secs sont bouillis ou cuits ; ils peuvent être utilisés dans les soupes et les ragoûts ; les graines sont parfois cultivées comme les germes de soja, puis cuites et mangées^{{{0(+x)}}}.

Les feuilles, les jeunes gousses et les graines sont toutes consommées. Les graines sont consommées fraîches ou après séchage. Ils sont également frites dans l'huile. Les haricots secs sont bouillis ou cuits au four. Ils peuvent être utilisés dans

les soupes et les ragoûts. Les graines sont parfois cultivées sous forme de germes de soja puis cuites et mangées. **ATTENTION** Certaines sortes contiennent du poison (acide cyanhydrique). Ceci est détruit par une cuisson minutieuse. Les haricots contiennent également un inhibiteur de protéines, mais celui-ci est détruit par la cuisson

Partie testée : graine^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)
Original : Seed^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
12	1407	337	19.8	Tr	0	5.6	0



(1*)ATTENTION : certains types ont une toxine (l'acide cyanhydrique) ; celle-ci est détruite par une cuisson complète ; de même les haricots contiennent un inhibiteur de protéine, mais celui-ci est détruit par la cuisson.(1*)ATTENTION^{0(+x)} : certains types ont une toxine (l'acide cyanhydrique) ; celle-ci est détruite par une cuisson complète ; de même les haricots contiennent un inhibiteur de protéine, mais celui-ci est détruit par la cuisson^{{{0(+x)}}}.

- Note médicinale : *

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



De gauche à droite :

Par Blanco, M., Flora de Filipinas, ed. 3 (1877-1883) Fl. Filip., ed. 3, via plantillustrations
Par Leoadec, via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Un haricot assez important et commun dans de nombreuses régions montagneuses de Papouasie-Nouvelle-Guinée. Environ 100 000 tonnes de haricots secs sont produites chaque année^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. A quite important and common bean in many highland areas of Papua New Guinea. About 100,000 tons of dry beans are produced each year^{{{0(+x)}}}.

- Distribution :

Il convient aux zones chaudes et subtropicales. Sous les tropiques, il est courant entre 500 et 2100 m d'altitude mais pousse jusqu'à la limite de la culture (2700 m). Pour la germination, il doit avoir une température du sol supérieure à 15,5 ° C et ne peut pas résister au gel. Par temps très chaud, les graines ne prennent souvent pas. Il fonctionne mieux dans une plage de température de 14 à 21 ° C. Il est sensible à un pH inférieur à 6. Il peut pousser dans les endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 8-11. Au Yunnan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It suits warm and subtropical areas. In the tropics it is common between 500 and 2100 m altitude but grows to the limit of cultivation (2700 m). For germination it must have a soil temperature above 15.5°C and cannot withstand frost. In very hot weather seeds often do not set. It does best in a temperature range 14-21°C. It is sensitive to a pH less than 6. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 8-11. In Yunnan^{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Andes, Angola, Argentine, Asie, Australie, Bahamas, Bangladesh, Belize, Bénin, Bhoutan, Brésil, Cameroun, Caraïbes, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Chine, Colombie, Comores, RD Congo, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Équateur, El Salvador, Guinée équatoriale, Éthiopie, Fidji, Guyane française, Gabon, Gambie, Ghana, Guatemala, Guyanes, Guinée, Guinée, Guinée-Bissau, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Iraq, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Japon, Kenya, Laos, Libéria, Madagascar, Malawi, Malaisie, Maldives, Mali, Mariannes, Maurice, Mexique, Mozambique, Myanmar, Népal, Niger, Nigéria, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Panama, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Paraguay, Pérou *, Philippines, Porto Rico, Réunion, Rwanda, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Seychelles, Sénégal, Sierra Leone, Slovénie, Îles Salomon, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Soudan, Suriname, Taïwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Ouganda, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Andes, Angola, Argentina, Asia, Australia, Bahamas, Bangladesh, Belize, Benin, Bhutan, Brazil, Cameroon, Caribbean, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, China, Colombia, Comoros, Congo DR, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Ecuador, El Salvador, Equatorial Guinea, Ethiopia, Fiji, French Guiana, Gabon, Gambia, Ghana, Guatemala, Guianas, Guinea, Guinée, Guinea-Bissau, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Ivory Coast, Jamaica, Japan, Kenya, Laos, Liberia, Madagascar, Malawi, Malaysia, Maldives, Mali, Marianas, Mauritius, Mexico, Mozambique, Myanmar, Nepal, Niger, Nigeria, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Panama, Papua New Guinea, PNG, Paraguay, Peru*, Philippines, Puerto Rico, Reunion, Rwanda, Sao Tome and Principe, SE Asia, Seychelles, Senegal, Sierra Leone, Slovenia, Solomon Islands, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, Sudan, Suriname, Taiwan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Togo, Uganda, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, West Africa, West Indies, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}}.

- Nombre de graines au gramme : 41062 ;

- Liens, sources et/ou références :

◦ Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot_de_Lima_\(en_fran ais\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot_de_Lima_(en_fran ais)) ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Phaseolus_lunatus ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-2932 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27591> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 213   215 [Phaseolus tunkinensis Lour. : haricot de Baria, haricot du Tonkin], par A. Paillieux et D. Bois) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Abbiw, D.K., 1990, Useful Plants of Ghana. West African uses of wild and cultivated plants. Intermediate Technology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew. p 31 ; Agea, J. G., et al 2011, Wild and Semi-wild Food Plants of Bunyoro-Kitara Kingdom of Uganda: etc. Environmental Research Journal 5(2) 74-86 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 445 ; Anderson, E. F., 1993, Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press. p 217 ; Baudoin, J.P., 2006. Phaseolus lunatus L. [Internet] Record from Protabase. Brink, M. & Belay, G. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ <https://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 21 October 200919 October 2009 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <https://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>.(ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 34 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, A Contribution to Bontoc Ethnobotany. Economic Botany, 43(2): 307-369 ; Brown, W.H., 1920, Wild Food Plants of the Philippines. Bureau of Forestry Bulletin No. 21 Manila. p 70 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 3. Kew. ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 87 ; Copley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, An Introduction to the Botany of Tropical Crops. Longmans. p 89 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1022 ; Epenhuijsen C.W. van., 1974, Growing Native vegetables in Nigeria. FAO Rome, p 76 ; Evans, A.M., 1979, Beans, in Simmonds N.W.,(ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 168 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 109 ; FAO, 1993, Valor Nutritivo Y Usis en Alimentacion humana de Algunos Cultivos Autoctonos Subexplotados de Mesoamerica. FAO, Santiago, Chile. p 96 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Fowler, D. G., 2007, Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses. Kew. p 39 ; French, B.R., 1986, Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 40 ; French, B.R., 2010, Food Plants of Solomon Islands. A Compendium. Food Plants International Inc. p 54 ; Godfrey, J. et al, 2013, Harvesting, preparationand preservation of commonly consumed wild and semi-wild food plants in Bunyoro-

Kitara Kingdom, Uganda. *Int. J. Med. Arom. Plants*. Vol.3 No.2 pp 262-282 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 26 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 39 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 94 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 477 ; Henty, E.E., 1980, *Harmful Plants in Papua New Guinea*. Botany Bulletin No 12. Division Botany, Lae, Papua New Guinea. p 94, Pl. 32 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops*. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 54 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 480 (*As Phaseolus limensis*) ; ILDIS Legumes of the World <http://www.ildis.org/Legume/Web> ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2. p 28 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1729 ; Kuo, W. H. J., (Ed.) *Taiwan's Ethnobotanical Database (1900-2000)*, <https://tk.agron.ntu.edu.tw/ethnobot/DB1.htm> ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 187 ; Lembogi Biologi Nasional, 1980, *Sayur-sayuran*. Balai Pustaka, Jakarta. p 72 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 328 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 45, 200 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 390 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 86 ; Owen, S., 1993, *Indonesian Food and Cookery*, INDIRA reprints. p 64 ; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 257, 254 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 963 ; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <https://botany.si.edu/antilles/WestIndies> ; PROSEA ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 296 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 29th April 2011] ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 149 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 211 ; Sp. pl. 2:724. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 320 ; Tapia, M. E., *The role of under-utilised plant species with regard to increased food security and improved health of poor people, in mountain regions*. IIAP-PNUD/Peru ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 65 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 277 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 128 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World*. An illustrated guide. Timber press. p 289 ; Verdcourt, B., 1979, *Manual of New Guinea Legumes*. Botany Bulletin No 11, Division of Botany, Lae, Papua New Guinea. p 513 ; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 22 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 195 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 110