

Phaseolus lunatus L., 1753 (Haricot de lima)

Identifiants : 23903/phaluna

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 bipunctatus* Jacq, *Phaseolus inamoensis* L, *Phaseolus limensis* Macfad, *Phaseolus lunatus* var. *macrocarpus* Benth, *Phaseolus portoricensis* Sprengel, *Phaseolus puberulus* Kunth, *Phaseolus saccharatus* Macfad, *Phaseolus tonkinensis* Lour, *Phaseolus zuaresii* Zuccagni ;

- Synonymes français : pois du Cap, haricot du Cap, fève créole, haricot lima à gros grains, haricot de Madagascar, pois de 7 ans, pois de Java, pois souche ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : large Lima bean, Lima bean, large white bean, butter bean (eu), burma bean, rangoon bean, duffin bean, Madagascar bean , Abongband, Agwa, Akbaka, Akpatramo, Amaïjalero, Apteram, Awuje, Behna, Beloi, Butter bean, Civet bean, Ckuku, Daful, Dau bach-bien, Dau-diem, Dau-ngu, Ebigaaga, Ewuje, Feijao-magalo, Frijol caballero, Htawbat-pe, Kachang china, Kachang jawa, Kachang mas, Kachang serendeng, Kal-beir-kan, Kara, Kawl-be, Kekara, Khasi kollu, Korokoco, Kpokpo, Kratok, Limski fiÅ¼ol, Lobia, Lobiya, Obuhindhini, Obuyindiyindi, Okuku, Onguk, Orusa, Patani, Pe-bra, Pe-byu-gyí, Pe-gya, Roway, Santagu-pe, Sem, Sieva Bean, Taipee, Tim-sin, Tua rachamat, Tunoran, Wake ;



- 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)}}}.

Parties comestibles : graines, feuilles, gousses, légumes, fleurs^{{{0(+x)}}} (traduction automatique) | Original : Seeds, Leaves, Pods, Vegetable, Flowers^{{{0(+x)}}} Les feuilles, les jeunes gousses et les graines sont toutes consommées. Les graines sont

consommées fraîches ou après séchage. Ils sont également frits 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



Précautions :

cf. consommation

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

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :