

# ***Phaseolus vulgaris* L., 1753 subsp. *vulgaris* var. *vulgaris* (Haricot à rames)**

**Identifiants : 23922/phavulac**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 03/05/2024**

- **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* Cav., *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 grimpant ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Common bean , Affi, Asare simi, Babri, Bakia, Bakla, Barigalu, Binisi, Black beans, Bonchi, Bo-sa-pe, Cannellini bean, Chiclayo, Ebihimba, Ebijanjaalo, Ebikanga, Ebisobooza, Ebisobyoy, Fagiolo, Fasiolo, 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, Shrivangheveda, 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)**<sup>{{0(+x)}}</sup> : pods (gousses/cosses), graines, feuilles, légume<sup>{{0(+x)}}</sup>

**Utilisation(s)/usage(s)**<sup>{{0(+x)}}</sup> **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<sup>{{0(+x)}}</sup>.

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<sup>{{0(+x)}}</sup> (traduction automatique)

Original : Seeds dry<sup>{{0(+x)}}</sup>

| 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)):



Par inconnu, via graines-semences

- Nombre de graines au gramme : 43984 ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-48775> ;
- : ;
- Wikipedia :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot\\_%C3%A0\\_rames\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot_%C3%A0_rames_(en_fran%C3%A7ais)) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-2934](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/ild-2934) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27632> ;

dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

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 ; 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); Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger*. *Agroforestry Systems* 77:159-179 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 30 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 780 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, *A Contribution to Bontoc Ethnobotany*. *Economic Botany*, 43(2): 307-369 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 265 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 3. Kew. ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1740 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 87 ; Cobley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, *An Introduction to the Botany of Tropical Crops*. Longmans. p 88 ; Coe, F. G. and Anderson, G. J., 1999, *Ethnobotany of the Sumu (Ulwa) of Southeastern Nicaragua and Comparisons with Miskitu Plant Lore*. *Economic Botany* Vol. 53. No. 4. pp. 363-386 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1023 ; 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 ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 90 ; 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 41 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 55 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 26 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 39 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 415 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 93 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 481 ; 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. p18, 293 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 480 ; 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, 94 ; 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, 1821, 1873 ; 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 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 360 ; Malaisse, F., 1997, *Se nourrir en floret claire africaine. Approche ecologique et nutritionnelle*. CTA., p 67 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 356 ; 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 200 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 390 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 27 ; Ochse, p 420 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 107 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 964 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 494 ; *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 304 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 56 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 143 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 209 ; Sp. pl. 2:723. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 320 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 67 ; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, *Tropical Vegetables and their Genetic Resources*, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 65 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 281 ; 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](http://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 290 ; van Wyk, B., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 22 ; 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 ; Walter, A. & Lebot, V., 2007, *Gardens of Oceania*. ACIAR Monograph No. 122. p 211 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 196 ; Wortmann, C.S., 2006, *Phaseolus vulgaris L. (common bean)* [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 2009 ; Zaldivar, M. E., et al, 2002, *Species Diversity of Edible Plants Grown in Homegardens of Chibehan Amerindians from Costa Rica*. *Human Ecology*, Vol. 30, No. 3, pp. 301-316