

# ***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 07/05/2024**

• **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, 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, Shrivanghevda, 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>μ</sup><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)) (traduction automatique)}</sup>

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

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-<br>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 :