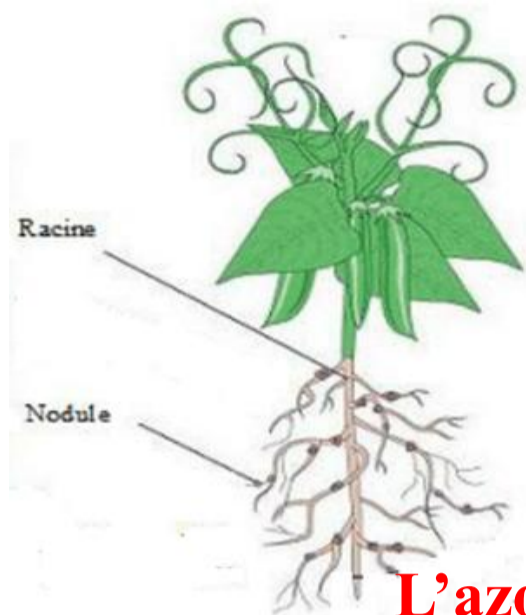


# LE HARICOT

## Famille de plantes

Le haricot est une espèce de plantes de la **famille des Fabacées** (l'une des plus importantes familles de plantes à fleurs).



**Les fabiacées fixent l'azote** atmosphérique grâce aux bactéries présentes dans leurs nodules et les autres végétaux cultivés bénéficient de cet apport d'azote.

L'azote permet aux plantes d'être fortes, grandes et résistantes aux maladies.

## La vie du haricot

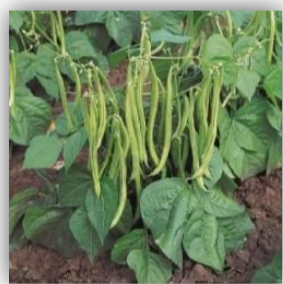
Le haricot, est **une plante annuelle**. Son cycle de vie ne dure qu'une année. Il germe et produit des graines au cours de la même année.

## Les différents haricots

Il existe de **nombreuses variétés de haricots**.

Les haricots peuvent être

**nains** 40 à 60 cm      **grimpants** (à rames, avec tuteurs) 2 à 3 mètres



## Les bienfaits des haricots dans l'alimentation

### ➤ Haricot frais :

**Riche en fibres** (favorise le transit intestinal)

**Source de vitamine C**

- Protège contre le vieillissement des cellules,
- Stimule le système immunitaire (lutte contre les virus, contre la fatigue)

**Peu calorique**

### ➤ Haricot sec

**Riche en fibres** (favorise le transit intestinal)

**Source de fer** (essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges) Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules

**Riche en protéines** (source d'énergie, indispensables pour les muscles,..)

Les haricots ont un **effet positif** sur le **cholestérol, la tension artérielle et diminue le risque cardiovasculaire**

Ils sont **bons pour les diabétiques**.

Le haricot est un aliment **bénéfique pour la santé**, qu'il soit mangé **frais ou comme légume sec**.

NE PEUT ÊTRE VENDU

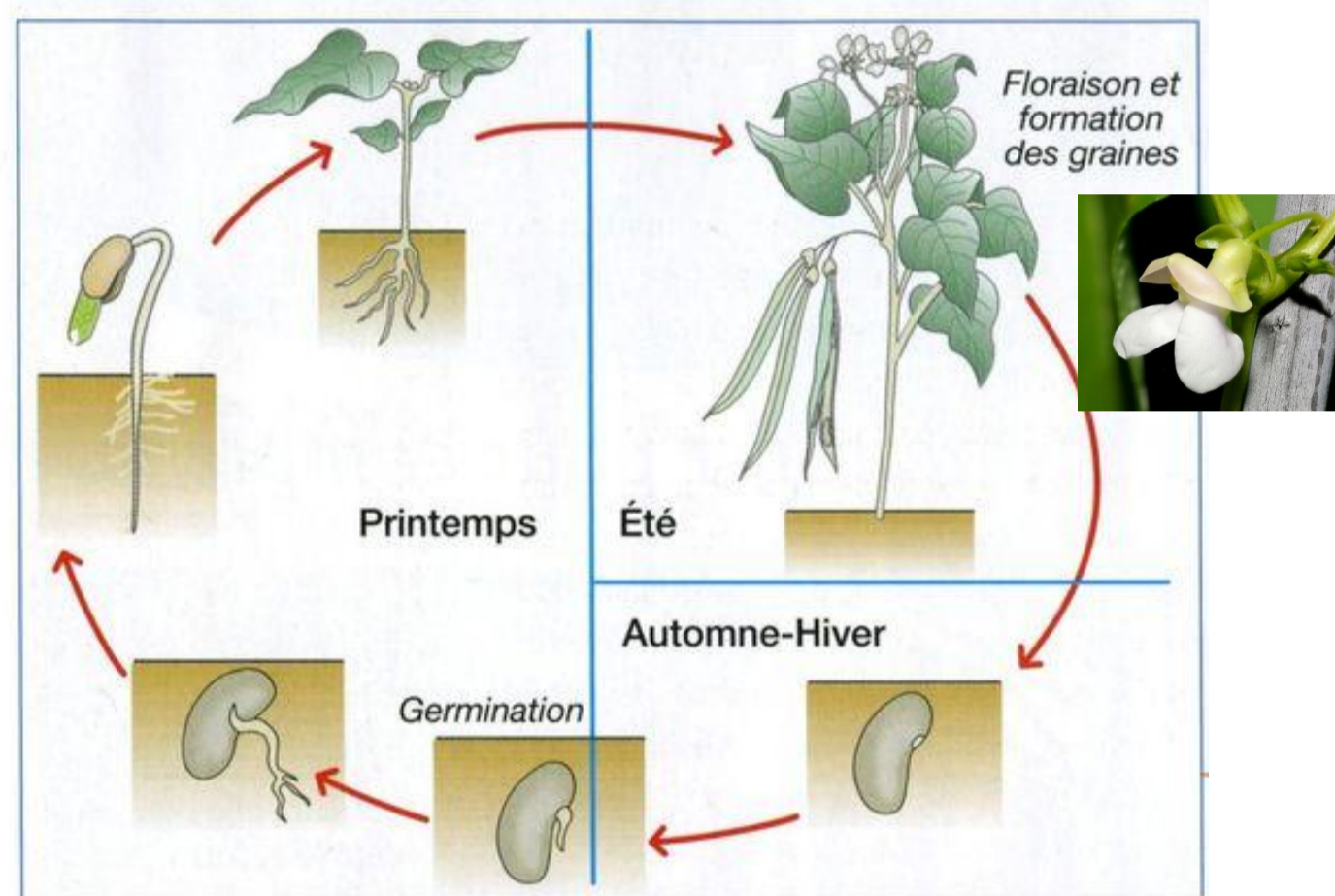


ASLM Valenciennes

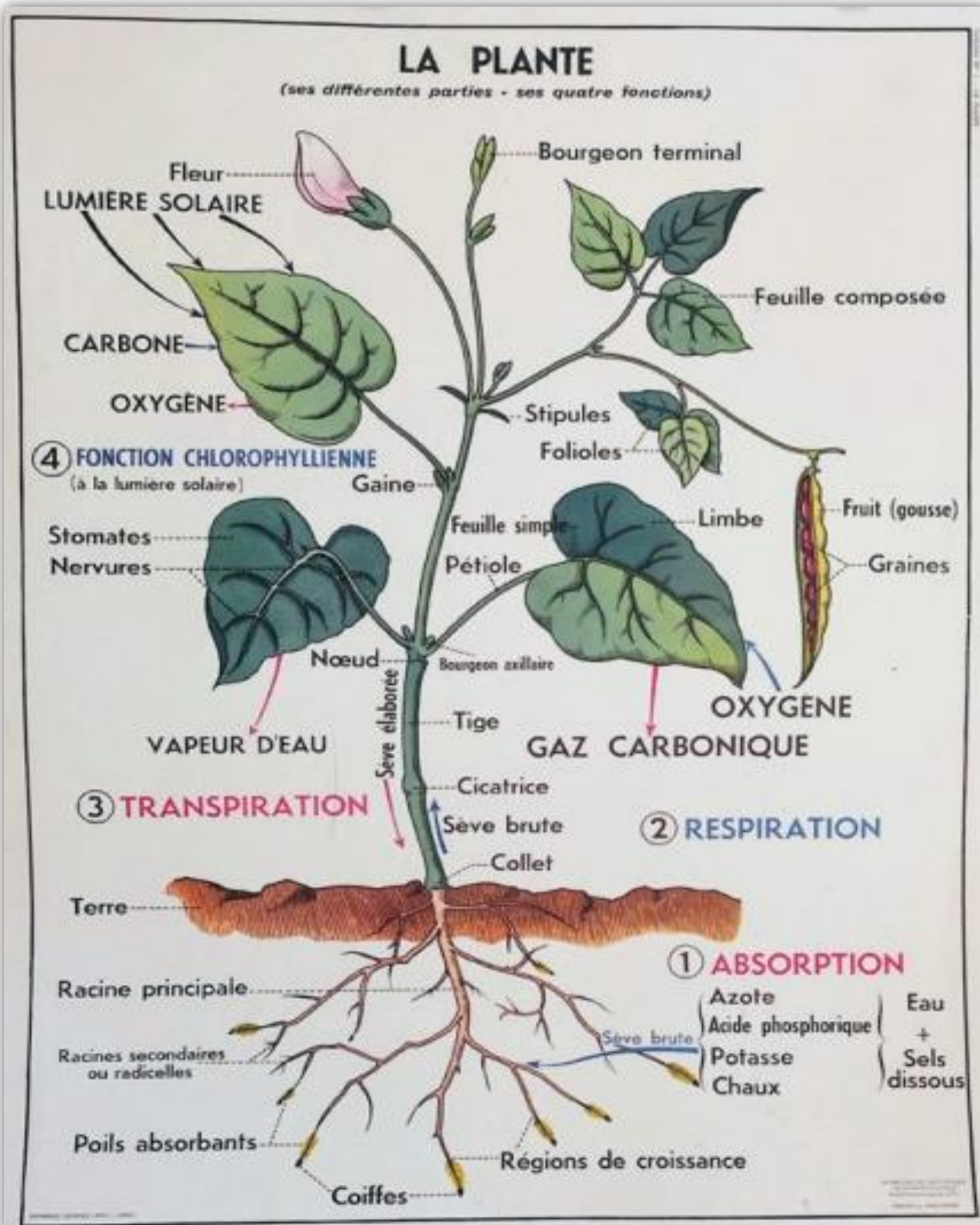
## Consommation du haricot

Le haricot est consommé

- soit comme **légume** (haricot vert) on consomme **le fruit (la gousse)**,
- soit comme **légumineuse (légume sec)** on consomme les **graines**.



<https://www.pinterest.fr/pin/6582996705011027/>



<https://www.videdeco.com/affiches-livres-papiers-anciens/1373-affiche-scolaire-mdi-la- plante-la-germination.html>