

## Les légumineuses

Les légumineuses sont une culture très précieuse au jardin :

- Pour le jardinier, elle fournissent de bonnes protéines végétales
- Dans le sol elles fixent l'azote et enrichissent la terre pour la culture suivante
- Leur culture est ludique, notamment les haricots grimpants
- On peut les mettre n'importe où sans se préoccuper de la rotation des cultures
- La production de semences est facile.



Depuis les petits pois mangetout de printemps jusqu'aux haricots secs en hiver, on peut avoir toute l'année un apport alimentaire nourrissant et délicieux. On prépare un repas complet et économique par l'association d'une légumineuse avec une céréale, et un produit animal en très faible quantité, accompagnés d'une abondance de salades et légumes crus ou cuits, assaisonnés d'herbes aromatiques et d'huile végétale crue.

La difficulté est surtout de protéger au départ nos chers petits pois et haricots des limaces, escargots et pigeons qui en raffolent eux aussi. Les haricots ont besoin de chaleur et on peut avoir des déceptions les années pluvieuses. En revanche fèves et petits pois apprécient notre climat frais et humide et peuvent se cultiver chez nous jusqu'en été.

### **-Fève (*Vicia Faba*):**

La fève est très anciennement cultivée en Europe. Les Romains disaient que les Gaulois ne faisaient pas un repas sans fèves ! Elle assure un aliment protéique toute l'année en climat rude. Elle est cependant plus délectable et digeste fraîche. Rustique, c'est l'un des premiers légumes que l'on sème à la fin de l'hiver.

### Culture :

Semis de février à avril, en climat doux dès novembre.

Semer en rangs espacés de 60 cm, 15 à 20 graines par mètre linéaire. Biner, butter, pailler.

Palisser avec deux piquets et de la ficelle tendue pour éviter que les plants ne se couchent. Le haut des plants se couvre de pucerons, mais ce n'est pas grave. On peut éventuellement couper le haut des plants.

Récolte de juin à août en frais, au fur et à mesure des besoins. Ne pas cueillir sur les plants réservés à la production de semences. Laisser mûrir le surplus pour la conservation d'hiver et récolter quand les gousses sont sèches.

Variétés : D'aguadulce, de Séville...

### Cuisine :

La fève fraîche, récoltée jeune, se consomme crue ou cuite. Il faut bien-sûr les écosser, mais aussi enlever la peau des grains qui est indigeste. Crue, verte et croquante, en petites quantités, elle accompagne salades, toasts,... Cuite, elle entre dans la confection de houmous...

Les fèves sèches demandent à tremper une nuit, puis il faut également enlever la peau et les cuire au moins deux heures avec de la sarriette, de la sauge, du romarin... (en potée, soupe mijotée...).

### **Les petits pois (*Pisum sativum*)**

Le pois est un ancien légume européen. Les petits pois aiment la fraîcheur et l'humidité et apprécient le climat breton. Ils ne craignent pas une petite gelée blanche et peuvent être semés tôt au printemps. Les variétés type Merveille de Kelvedon peuvent donner jusqu'en août.

### Culture :

Semis de mars à mai. Échelonner les semis pour étaler les récoltes.

Semis à 5 cm de profondeur, une graine tous les 5 cm, en rangs espacés de 50 cm.

Bien surveiller les attaques de limaces. Protéger des pigeons avec un voile au démarrage. Si le semis est trop clairsemé, ressemer sur le rang.

Butter et palisser avec des branches rameuses. Pailler quand les plants sont assez vigoureux et avant les chaleurs que le petit pois n'apprécie pas. On peut essayer d'éloigner les pigeons avec des CDs suspendus aux rames.

Une astuce : semer un rang de radis roses entre les rangs de petits pois. Lorsque les radis sont cueillis, il est temps de butter les pois. On peut faire de même avec fèves et haricots.

Récolte de juin à août au fur et à mesure de la maturité et des besoins (tous les deux jours environ).

### Variétés :

Il existe des petits pois mangetout, que l'on consomme jeunes avec leur gousse, et des petits pois à grain, à écosser dès que les grains sont formés. Les petits pois mangetout peuvent aussi se consommer en grain si on les laisse grossir, mais ils sont plus difficiles à écosser que les variétés dites « à écosser ».

Il existe des variétés grimpantes et des variétés naines, mais même les naines ont besoin d'être palissées sinon elles se couchent et les pois sont enfouis.

Les pois à grain rond sont réputés plus précoces. Les pois à grain ridé, plus tardifs, restent aussi plus tendre plus longtemps et peuvent se cultiver plus tard dans la saison.

-Pois nains à écosser à grain rond : Douce Provence...

-Pois nains à écosser à grain ridé : Merveille de Kelvedon, Excellence...

-Pois nain mangetout : Norli...

-Pois à rame mangetout : Carouby de Maussane, Weggiser...

### Cuisine :

Les petits pois frais mangetout ou en grain écosés se mangent crus ou très peu cuits : les ajouter en fin de cuisson dans les jardinières de légumes. Il faudra les cuire un peu plus s'ils sont plus mûrs et commencent à devenir farineux.

Remarque : Les pois cassés sont des petits pois secs décortiqués à la machine. Comme pour les légumineuses sèches, les faire tremper une nuit, rincer et faire mijoter au moins deux heures avec du kombou et des herbes aromatiques. Conserver au réfrigérateur 5 j et ajouter aux soupes et préparations.

### **Les haricots (*Phaseolus vulgaris*):**

Les haricots sont originaires d'Amérique du Sud et ont été importés au 16ème siècle en Europe. Les Indiens cultivent les haricots grimpants avec le maïs qui leur sert de rames. L'association traditionnelle haricot à grain-maïs (ou autre céréale) fournit des protéines complètes.

### Culture :

Les haricots sont exigeants en chaleur. On les sème lorsque le sol est bien réchauffé et que les gelées ne sont plus à craindre (+-15 mai).

Semis de mai à juillet pour les haricots verts, en mai impérativement pour les haricots secs qui doivent avoir le temps de mûrir avant les pluies d'automne. On peut tenter un premier semis de haricots verts en avril et les protéger du gel avec un voile : si le temps est clément, ils auront un mois d'avance. Faire un semis tous les mois pour étaler les récoltes.

Semis à 5 cm de profondeur en rangs espacés de 60 cm.

Bien surveiller les attaques de limaces. Protéger des pigeons avec un voile au démarrage.

Butter et pailler lorsque les plants sont assez vigoureux. Ramer solidement les variétés grimpantes avec des bambous en ligne ou en tipi.

Récolte des haricots verts de juillet à octobre. Ne pas récolter sur les plants destinés à la production de semence.

Récolter les haricots demi-secs à partir de septembre, laisser sécher le surplus sur pied pour les conserver pour l'hiver. On récolte les haricots secs quand les gousses sont sèches, avant les pluies d'automne, et on finit de les sécher à l'intérieur avant de les décortiquer.

### Variétés :

Nous avons tendance à nous jeter sur les haricots verts, symboles de l'été, mais les anciens préféraient les haricots à grain, plus nourrissants.

Il existe des variétés de haricots verts fins (à consommer très jeunes car ils prennent le fil), mangetout (plus faciles, qui ne prennent pas le fil), beurre (jaunes), et des haricots à grain à consommer en demi-sec ou sec. Certaines variétés présentent l'avantage de se consommer en vert et en sec.

Et pour toutes ces formes de haricots, il existe des variétés grimpantes (à rame) et des variétés naines qui ne demandent pas de travail de palissage.

Les haricots à rame sont plus tardifs mais plus productifs que les haricots nains.

-Haricot nain vert fin : Morgane...

-Haricots nain mangetout : Contender...

-Haricot à rame mangetout : Blauhilde, St Fiacre...

-Haricot à rame mangetout et à écosser : Phénomène

-Haricot nain à écosser : Coco blanc précoce, Flageolet chevrier, Rognon de Pont-L'Abbé...

### Cuisine :

Les haricots verts et mangetout peuvent se consommer crus en petites quantités lorsqu'ils sont cueillis jeunes. Le jus frais de haricot vert est recommandé pour lutter contre le diabète. Mais les haricots verts se mangent plus souvent cuits à l'eau ou à la vapeur, et accompagnent les plats de légumes d'été, les salades de riz, les pommes de terre à la vapeur...

On peut lacto-fermenter les haricots verts, ce qui permet de conserver les surplus de récoltes tout en gardant les vitamines. Ils se gardent ainsi tout l'hiver.

Les haricots demi-secs se consomment en potées, soupes, ragoûts, cassoulet... Haricots verts et demi-secs entrent dans la composition de la traditionnelle soupe au pistou occitane qui est un plat complet.

Les haricots secs demandent 12h de trempage. Bien rincer, faire bouillir dans un litre d'eau et jeter la première eau. Rajouter de l'eau, faire bouillir à nouveau avec des herbes aromatiques (laurier, sauge, thym, romarin, origan...) et du kombou qui accélère la cuisson et facilite la digestion. Laisser mijoter plusieurs heures dans l'idéal sur le coin du poêle.

Les haricots ainsi préparés se conservent cinq jours en bocal au réfrigérateur, ce qui permet d'en consommer un peu chaque jour au fil de la semaine. Ils enrichissent soupes, potées et ragoûts.

### **Production de semences :**

Une distance de quatre mètres entre deux variétés de pois ou de haricots est suffisante pour conserver la pureté variétale au jardin. Il est donc possible, si l'on dispose de suffisamment de place, de cultiver plusieurs variétés et d'en conserver les semences.

Réserver quelques beaux plants pour la production de semences et ne pas cueillir sur ces plants. Lorsque les gousses sont sèches, arracher tout le pied et finir de le séchage sous abri. Les haricots secs en fin de saison peuvent nécessiter un séchage au coin du feu pour éviter les moisissures qui compromettraient la récolte.

Décortiquer, et conserver dans un bocal étiqueté.

On peut passer préventivement les graines 24h au réfrigérateur pour tuer les larves d'asticots.

Vous pourrez ainsi reproduire vos variétés préférées qui gagneront en santé et résistance d'une année sur l'autre, et offrir des graines à vos amis.

Bonne culture et bon appétit !

Violaine

<https://camillesimon89.wixsite.com/plantesetjardin>

