

Haricots, du champ à l'assiette

Marion Haas



Dans son dernier livre*, Marion Haas nous invite à découvrir sa cuisine éthique et gourmande, qu'elle décline savamment selon les quatre tempéraments définis par Rudolf Steiner.

Le haricot mange-tout, qu'il soit plat ou en filet, qu'il soit vert ou qu'il soit beurre, est riche en fibres et plutôt pauvre en protéines puisqu'il s'agit d'un légume cueilli avant maturité: les haricots fins sont récoltés avant que les grains ne commencent à grossir et les extra-fins avant même que ceux-ci ne commencent à se former. De ce fait, traditionnellement, ils accompagnaient une viande, comme un gigot au four, un jour de fête...

La cuisson à la vapeur douce ou au vitaliseur magnifie leur goût. La pointe du haricot est bonne pour le cœur, donc s'ils n'ont pas de fils, inutile de l'ôter! Ils sont délicieux tels quels, nature, ou soulignés d'un trait de jus de citron ou d'une noisette de beurre; les restes pourront être revenus à la poêle avec un peu d'ail et de persil ou une fondue d'oignons, ou encore accommodés en salade avec une vinaigrette bien relevée, de la tomate fraîche, quelques olives noires.

Quel mangeur-se êtes-vous?

Les tempéraments colériques les préféreront croquants donc plutôt mi-cuits (ou sinon saupoudrés de graines de sésame grillées). Les flegmatiques quant à eux, les aimeront bien cuits et fondants. Les sanguins les dégusteront avec un filet de citron ou de vinaigre de cidre et les mélancoliques avec du beurre salé!

—

Soupe au pistou

✻

Pour 4 personnes

120 g de haricots secs,
de préférence des cocos

150 g de haricots verts

150 g de carottes

150 g de courgettes

150 g de tomates

Sariette (pour la bonne digestion)

Pour la sauce pistou (se sert à part):

1 gousse d'ail

Huile d'olive

Basilic frais ou en pesto

Sel

✻

● Faire tremper, si possible la veille au soir (ou au moins 2 h avant), les haricots secs.

Les mettre à cuire à grande eau, sans sel, écumer.

● Lorsque les haricots ont fini de rendre de l'écume, ajouter un peu de sarriette. À mi-cuisson (environ 25 mn), ajouter les carottes, puis les courgettes 10 mn plus tard, les haricots verts et, à la fin, les tomates.

● La sauce pistou: dans un bol, écraser la gousse d'ail avec le sel et l'huile d'olive, du basilic frais en saison. Allonger d'huile d'olive et, éventuellement d'un peu de bouillon de cuisson des légumes. Chacun-e en mettra une cuillerée dans son assiette, à son goût.

● Traditionnellement, juste avant de servir, on ajoute dans la soupe une poignée de vermicelles. Personnellement, je préfère faire cuire un peu de quinoa que je sers à part. Dans l'assiette, on ajoute un peu de râpé ou de parmesan. Cette soupe traditionnelle provençale peut être consommée toute l'année en variant les légumes et en utilisant de la tomate et du basilic en conserve.

* Marion Haas, *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète? Le Guide de l'alimentation responsable, avec 100 recettes*, éditions du Rouergue, 2020.