

HARICOTS VERTS EXTRA-FINS

Aspect et défauts

Quelques pédoncules

La dénomination « extra-fins » n'est usurpée pour aucun produit : les calibres correspondent à la norme. Peu de taches dans les échantillons, à part pour Carrefour discount. La présence de pédoncules et de petits bouts de haricots est le défaut le plus courant. Encore cela reste-t-il largement dans les normes admises. Une exception : les haricots Auchan. Les petits bouts cassés représentent plus de 20 % du poids total de l'échantillon analysé, c'est tout à fait anormal. Le fabricant lui-même s'étonne de ce mauvais résultat, aucune anomalie n'ayant été relevée lors de ses contrôles en fin de conditionnement. Des manipulations énergiques jusqu'au stockage chez l'utilisateur pourraient avoir brisé le produit, augmentant alors la part de petits bouts.

Valeur calorique et matières grasses

Naturellement light

Comme les épinards, les haricots verts sont composés d'eau

à 90 %. Ils sont donc très peu caloriques. Tous les produits obtiennent sans problème ★★★ sur ce critère. Notons que, pour un légume, ils ont un taux de protéines plutôt élevé.

Vitamines

Bien pour la B9

Les haricots Green Grocer's, Picard et Auchan contiennent après cuisson un peu plus de vitamine C que leurs concurrents, mais globalement les taux sont limités (6,5 g/100 g en moyenne). C'est toutefois mieux que les haricots frais que nous avons testés (à peine 2,5 g/100 g en moyenne), probablement plus exposés à l'air et la lumière et plus manipulés avant d'être consommés. Pour le bêta-carotène, les résultats ne sont pas plus réjouissants. Heureusement, les teneurs en vitamine B9 restent intéressantes, même après la cuisson.

Minéraux

Suffisant

Les haricots D'aucy se distinguent, avec un taux élevé de potassium et de calcium. Une portion moyenne apporte autant de calcium qu'un yaourt nature, d'où ★★.

Sel

Sans faute

Rien à redire : toutes les marques évaluées sont irréprochables. C'est bien le moins, pour des produits « nature » !

Fibres

C'est ce qu'il faut

Une fois encore, D'aucy fait la différence, avec 4,9 g de fibres par 100 g. Mais les taux mesurés dans les autres références sont honorables. Si on mange une portion moyenne de haricots, on absorbe environ 6,5 g de fibres. Ce n'est pas si mal.

Dégustation

La prime au frais

Les haricots ont été cuits dans de l'eau bouillante salée, mode de préparation commun à tous les produits. Une exception : les haricots D'aucy, déjà cuits, ont été réchauffés au micro-ondes. Les haricots ont été goûtés sans assaisonnement. Le produit frais, ajouté pour cette épreuve, est nettement plus apprécié que les surgelés. Mais ces derniers se défendent bien. Les dégustateurs soulignent le bon goût des haricots Saint Eloi et Bonduelle. Les Green Grocer's (Lidl), jugés tendres, présentent un goût marqué qui plaît. Les D'aucy sont ceux qui se rapprochent le plus des haricots frais, aussi bien pour le goût que pour l'aspect. À l'opposé, les haricots Picard sont les moins tendres, les plus fibreux et les plus farineux. □

Tous gagnants

► Difficile de faire ressortir un seul produit, ils se valent et sont tous recommandables. Les haricots D'aucy affichent un taux de minéraux supérieur, mais ils sont chers. À vous de voir selon vos moyens.



global	Qualité nutritionnelle						
	Appréciation	Aspect/défauts	Valeur calorique et matières grasses	Vitamines	Minéraux	Sel	Fibres totales
★★	★★	★★★	★	★★	★★★	★★★	★★
★★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
★★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
★★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
★★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
★★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	★★
★★	■	★★★	★	★	★★	★★	★★
★★	★	★★★	★	★	★★★	★★	★

★★★ TRÈS BON ★★ BON ★ MOYEN ■ MÉDIOCRE ■ MAUVAIS