HARICOT DE LIMA ROUGE

haricot de lima rouge, pois chouche, pois savon

Phaseolus lunatus Fabaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Origine

Le haricot de lima rouge proviendrait du Mexique et du sud-ouest des États-Unis. Les graines de cette plante qu'offre ECHO ont été récoltées dans des régions arides du Kenya.

Utilisations

Le principal usage est la consommation humaine des grains secs. Le haricot de lima rouge peut également être utilisé comme culture de couverture, bien qu'il ne puisse probablement pas égaler la capacité du dolique lablab à fixer l'azote et à bien couvrir le sol. La plante et les gousses vertes peuvent être utilisées comme fourrage. Cette plante est particulièrement bien adaptée aux régions semi-arides.

Noms courants

- anglais
  - Hopi Red Lima
- castillan
  - Frijol De Lima

Culture

Semer les graines de haricot de lima rouge directement dans le sol préparé plutôt que de les transplanter. Le temps froid peut nuire à la germination. Planter les graines à 2 ou 3 cm de profondeur et espacées d'environ 45 ou 50 cm. La floraison commence de 70 à 100 jours après l'ensemencement. Cette plante préfère une saison de croissance sèche et sans gelées mais s'il y a une gelée, elle perdra ses feuilles et sa tige avant de repousser. Le temps froid ralentit sa croissance. Elle résiste très bien à la sécheresse et préfère les sols légers et bien drainés avec un pH de 6 à 7. Elle tolère une grande variété de types de sols. Les graines peuvent être semées en buttes avec des treillis ou à la volée pour produire une couverture dense. Le treillage permet d'obtenir des haricots de meilleure qualité – les haricots de lima rouges aiment grimper. Cette plante pérenne peut pousser pendant plusieurs années. Il est bon de tailler la vigne avant le début de la saison des pluies. Sa croissance peut diminuer mais elle reprend de la vigueur après la fin de la saison des pluies. Le taillage permet d'obtenir de nouvelles pousses saines pour supporter les périodes de pluie et d'humidité intenses.

récolte et production de semences

Il est recommandé de tailler le haricot de lima rouge de temps en temps pour stimuler la croissance de nouvelles pousses vigoureuses. Les gousses, qui sont produites constamment tout au long de la vie de la plante, peuvent être récoltées à de nombreuses reprises. Les haricots secs sont prêts à être récoltés après de 6 à 8 mois. Faciles à récolter, les haricots peuvent être conservés au frais et au sec pendant de nombreuses années. Les graines d'une couleur rouge caractéristique sont petites.

Ravageurs et maladies

Cette plante est des plus robustes et vigoureuses. Le haricot rouge de lima est susceptible aux nématodes cécidogènes mais il persiste même lorsque ses racines sont infectées. Il est également susceptible à des maladies fongiques durant la saison des pluies. Les gousses et les haricots peuvent être endommagés par des insectes de l'ordre des hétéroptères.

Cuisine et nutrition

Les haricots peuvent être consommés comme légumineuses à grains. Il faut les faire tremper pendant de 4 à 6 heures avant de les cuire. Bouillir les haricots et jeter l'eau de cuisson ; les cuire une deuxième fois dans de l'eau fraîche avant de les manger. Il ne faut jamais manger crus les haricots et les feuilles de cette plante car ils contiennent de l'acide prussique. Ce haricot a une teneur élevée en protéines (jusqu'à 27 %). Une fois bouilli et cuit, il peut être réfrigéré et mangé froid.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.