

# Le Guide Ultime du Haricot : De la Graine à la Terre

Principes de culture, permaculture et conservation pour un potager vivant.



d'après Marie Chioca & MSV Normandie / 2024

[le-noyau-du-jardin.com](http://le-noyau-du-jardin.com)

# L'Avant-Garde du Potager : Une Anatomie Pionnière

## *Biomasse abondante*

*Fournit une couverture végétale protectrice et un futur paillis riche.*

*Le haricot est une plante pionnière. Dans une terre pauvre et compactée, il ne fait pas que survivre : il travaille. Il agit comme un véritable engrais vert intégré, enrichissant le sol pour les cultures suivantes.*

## *Les Nodosités (L'Usine à Azote)*

*Symbiose avec les bactéries (rhizobia) du sol. Capte l'azote atmosphérique et le fixe dans la terre.*

# Le Grand Choix : Nain ou Grimpant ?



*Haricot Nain*  
(*Phaseolus vulgaris nana*)

## Vitesse & Récolte

50 à 60 jours.  
Production concentrée et massive.

## Espace & Architecture

Horizontal. S'insère facilement entre deux cultures sans faire d'ombre.

## Effort de Cueillette

Exige de se plier en deux.

*Haricot à Rames*  
(*P. vulgaris communis*)

65 à 75 jours.  
Production continue tout l'été.

Vertical. Nécessite un support (tupi, bambous de 1,5 à 2m).  
Rendement triplé au mètre carré.

Récolte à hauteur d'homme.

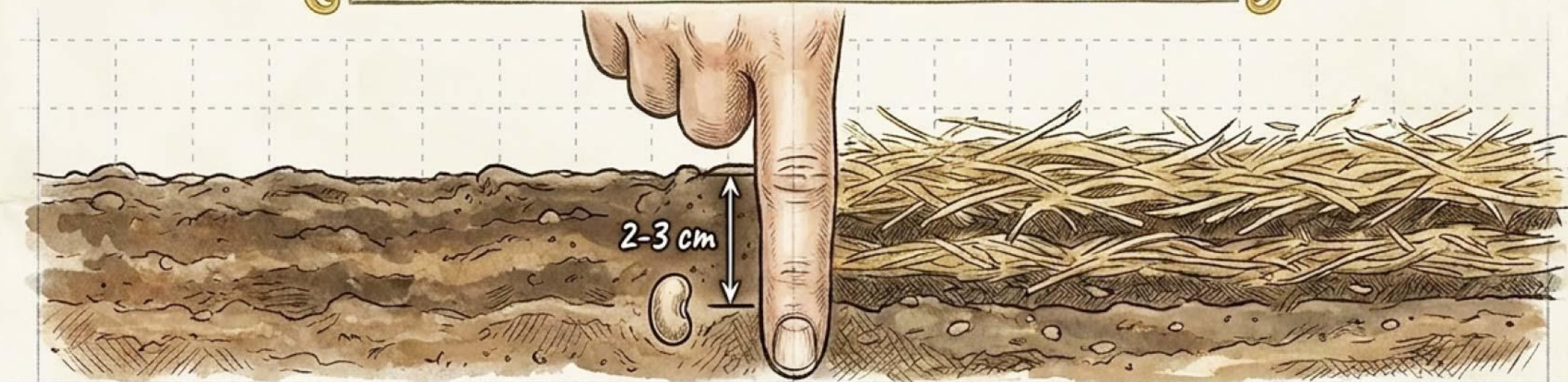


*L'Alternative Géante : Le Haricot d'Espagne (P. coccineus).*  
Lianes de 3m, fleurs rouges, comestible à 100 jours. Attention : très prisé des limaces !

# L'Art du Semis et le Débat du Paillis

« Le haricot doit voir partir le jardinier. »

Profondeur idéale : 2 à 3 cm (la taille de la phalange de l'index).



## Option A : Semis sur sol nu

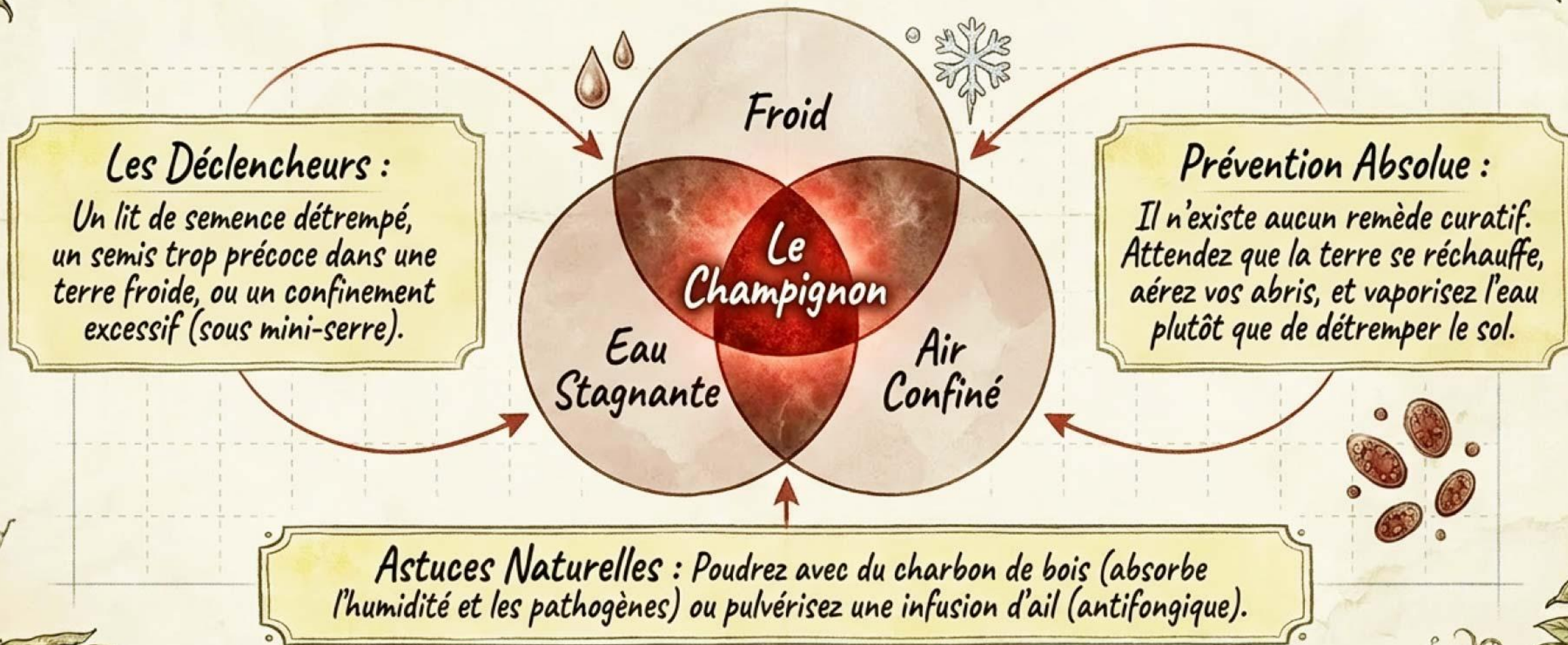
- *Avantage : La terre se réchauffe vite au soleil printanier (le haricot déteste le froid).*
- *Inconvénient : Risque de battance et d'assèchement.*

## Option B : Semis sous paillis

- *Avantage : Maintient la fraîcheur en été.*
- *Inconvénient : Un paillis épais bloque les plantules et abrite les limaces.*
- *Astuce : Écarter le paillis au printemps, semer, puis rapprocher le paillis quand le plant a 4-5 feuilles.*

# La Zone de Danger : La Fonte des Semis

*Vos graines refusent de lever ou les jeunes pousses s'effondrent subitement ?  
C'est l'œuvre d'un champignon pathogène qui attaque les racines et le collet avant même que la plante ne soit forte.*



# Cartographie des Alliances (Compagnonnage)

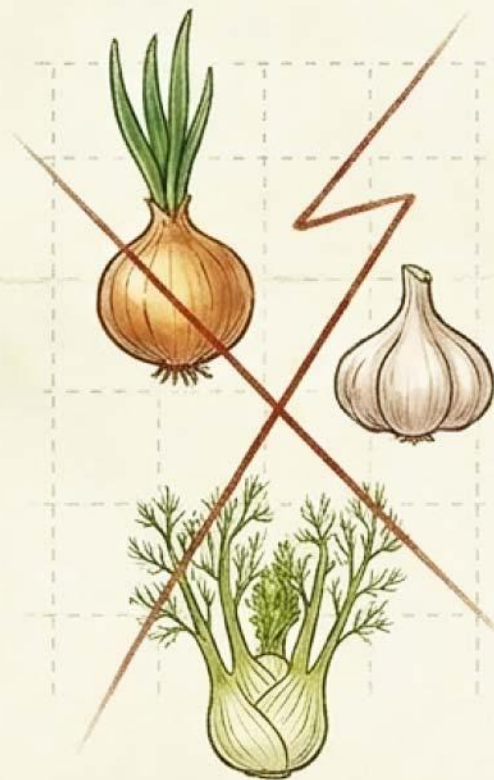
## Les Alliés (Symbiose)



### La Trinité des « 3 Sœurs » :

1. **Mais** : Sert de tuteur vivant pour le haricot grimpant.
2. **Courge** : Son large feuillage crée un paillis vivant qui retient l'humidité et bloque les adventices.
3. **Haricot** : Fixe l'azote atmosphérique pour nourrir les deux autres, particulièrement le maïs très gourmand.

## Les Incompatibles (Antagonisme)



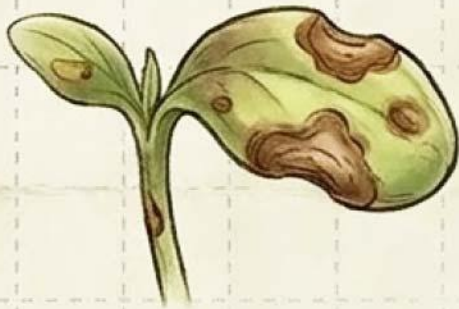
### Zone Interdite :

- **Les Alliées (Ail, Oignon, Echalote)** : Les composés sulfureux inhibent sévèrement la croissance du haricot.
- **Le Fenouil** : Produit des substances chimiques antagonistes qui bloquent le développement racinaire. À éloigner impérativement.

# Fiche Clinique : L'Anthracnose

Conditions d'apparition : Temps frais (17°C) + Forte humidité (92%).

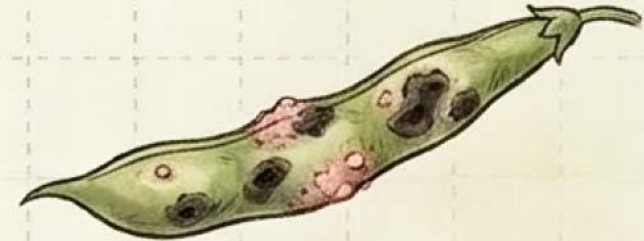
## Symptômes Visuels :



**Plantules** : Lésions brunes et déprimées sur les cotylédons.



**Feuilles** : Taches nécrotiques (aspect brûlé) sur les nervures de la face inférieure.



**Gousses** : Cratères noirs se recouvrant de pustules roses. Grains tachés et impropres à la consommation.

## Traitement & Prophylaxie :

- **La Règle d'Or** : Ne jamais marcher ni passer entre les rangs lorsque le feuillage est mouillé (pluie/rosée) pour ne pas disséminer les spores.
- **Action Bio** : Pulvérisation de décoction de prêle (fongicide naturel) tous les 15 jours en prévention. Arracher et détruire les plants infectés immédiatement.

# La Récolte Permacole : Le Secret du Collet

*La récolte n'est pas la fin du cycle, c'est la préparation de la culture suivante.  
Ne tirez jamais sur le plant au moment de l'arrachage final.*



**1. Pincer, ne pas arracher :**  
Récoltez vos gousses d'un coup d'ongle net.

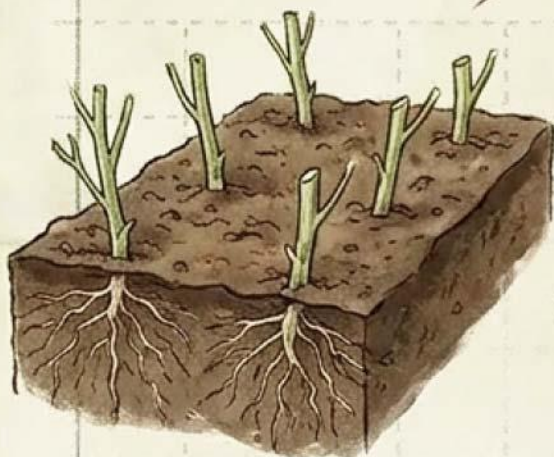
**2. Laisser les racines :** En fin de saison, coupez le plant entier au niveau du collet (au ras du sol).

**3. Restituer l'Azote :** En laissant les racines et leurs précieuses nodosités dans la terre, elles se décomposent et libèrent lentement l'azote emmagasiné pour fertiliser la prochaine culture.

**Astuce pour fainéants :** Cultivez des variétés mauves (ex: 'Velour') ou jaunes. Elles se détachent visuellement du feuillage vert, évitant d'oublier des gousses qui feront des fils !

# La Rotation Immédiate : Préparer l'Automne

## 1. Fin Août / Début Septembre



Couper les plants de haricots au collet. Laisser l'intégralité du système racinaire intact dans le sol.

## 2. Création de l'Andain



Réunir le feuillage sain coupé au centre de la planche de culture. Le laisser se flétrir 2 à 3 jours pour créer une biomasse magnifique.

## 3. Décomposition



Ce paillis riche va se décomposer tranquillement au fil des semaines, protégeant la vie du sol (vers de terre, champignons).

## 4. Semis de Succession



Le rang est déjà prêt. Repiquer immédiatement de chaque côté de l'andain des laitues d'hiver, des choux chinois, ou semer de la mâche. Ils profiteront de l'azote libéré.

# Cuisine et Sécurité : De la Casserole au Bocal



## Toxicité Méconnue

Le haricot cru (ou mal cuit) est toxique et provoque de sévères maux de ventre et nausées.

- **La règle de fer** : Cuire systématiquement 20 minutes à l'eau bouillante.
- **Note Culinaire** : Les haricots violets perdent leur jolie couleur pour devenir verts à la cuisson !



## La Lacto-fermentation

Une méthode ancestrale pour conserver la récolte plus d'un an à température ambiante, sans stérilisation.

- **Recette** : Tassez les haricots (avec aneth, ail, piment) dans un bocal.
- **Saumure** : Recouvrez d'eau non chlorée additionnée de 2% de sel (sans iode).
- **Processus** : Les bactéries lactiques abaissent le pH et empêchent la pourriture. Laissez fermenter 3 semaines à température ambiante (dégazez les pots si nécessaire), puis stockez au frais.

# Sauvegarder l'Avenir : Autonomie Semencière

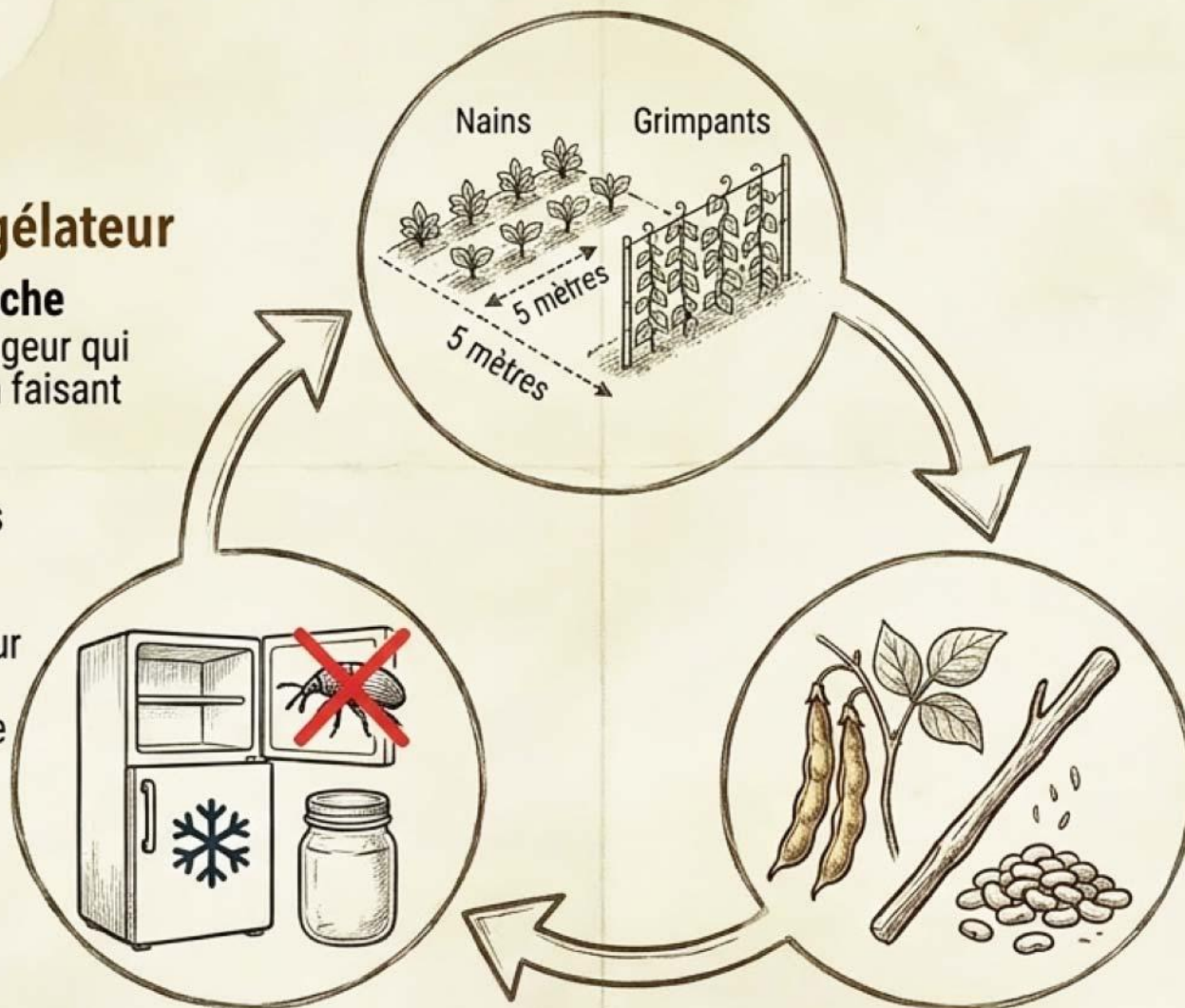
## Le "Hack" du Congélateur

### Guerre contre la Bruche

La bruche est un insecte ravageur qui perfore les grains stockés, en faisant de la dentelle.

- **L'Astuce** : Placez vos graines bien sèches dans un bocal hermétique au congélateur pendant 48 heures à  $-18^{\circ}\text{C}$  pour tuer les larves invisibles. Laissez remonter à température ambiante avant d'ouvrir pour éviter la condensation.

- Stockez ensuite dans des sachets en papier annotés (durée germinative : 3 ans).



## Récolte & Battage

Laissez les gousses sécher entièrement sur le plant. Récoltez quand les grains sont durs. Pour de grandes quantités, placez les gousses dans un sac en toile de jute et piétinez-les ou battez-les au bâton, puis trie au vent.

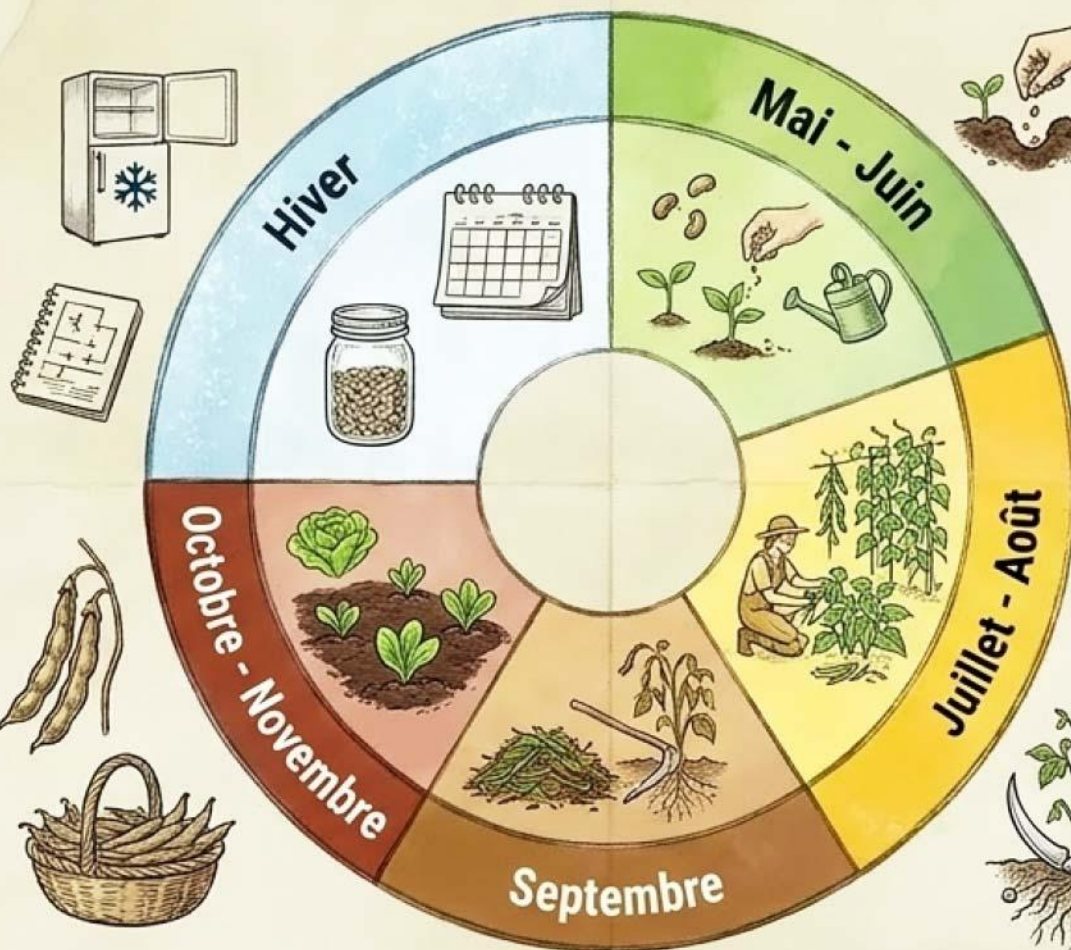
# Synthèse : L'Année du Haricot

## Hiver

Passage des graines au congélateur (-18°C / 48h). Planification de la rotation pour l'année suivante (ne jamais replanter au même endroit).

## Octobre - Novembre (Automne)

Semis immédiat de laitues d'hiver sur l'azote libéré. Récolte des gousses sèches pour la semence.



## Mai - Juin (Printemps)

La terre se réchauffe. Semis à 2-3 cm (Sol nu ou écartement du paillis). Éviter la fonte des semis en drainant bien.

## Juillet - Août (Été)

Récoltes. Les Nains produisent massivement (50j), les Grimpants prennent le relais en continu (70j). On "pince" les gousses sans arracher.

## Septembre (Fin d'Été)

Coupe au collet. Les racines et nodosités restent en terre. La biomasse forme un andain.

*Du fixateur d'azote au bocal lacto-fermenté, le haricot n'est pas qu'un légume : c'est le pilier d'un potager résilient. À vous de semer.*