

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE
FEATURED INGREDIENT

HARICOT VERT ◦ GREEN BEAN

Famille/family: Fabaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

Toute la gousse d'haricot
The whole bean pod

NUTRIMENTS ?

NUTRIENTS?

Riches en fibres et en protéines. Bonne source de fer et antioxydants!

*High in fiber and protein.
Good source of iron and antioxidants!*

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Cru en salade ou comme collation ! ◦
Raw in salad or as a snack!
- Cuit à la vapeur ◦ *Steamed*
- En sauté ◦ *Sautéed*



OÙ/COMMENT ÇA POUSSE ?

WHERE/HOW DOES IT GROW?



VARIÉTÉS ◦ VARIETIES

Il existe plus de 130 variétés d'haricots verts qui diffèrent en grandeur, taille, couleur, grosseur des gousses et goût.
There exist more than 130 varieties of green beans that differ in size, length, colour, size of the pods and taste.



SAVIEZ-VOUS? ◦ DID YOU KNOW?

Les haricots verts sont originaires du Pérou et ils ont été cultivés il y a plus de 7 000 ans. Aujourd'hui, ils sont cultivés et consommés à travers le monde.

Green beans originate from Peru and they have been cultivated for at least 7000 years. Today, they are grown and eaten around the world.