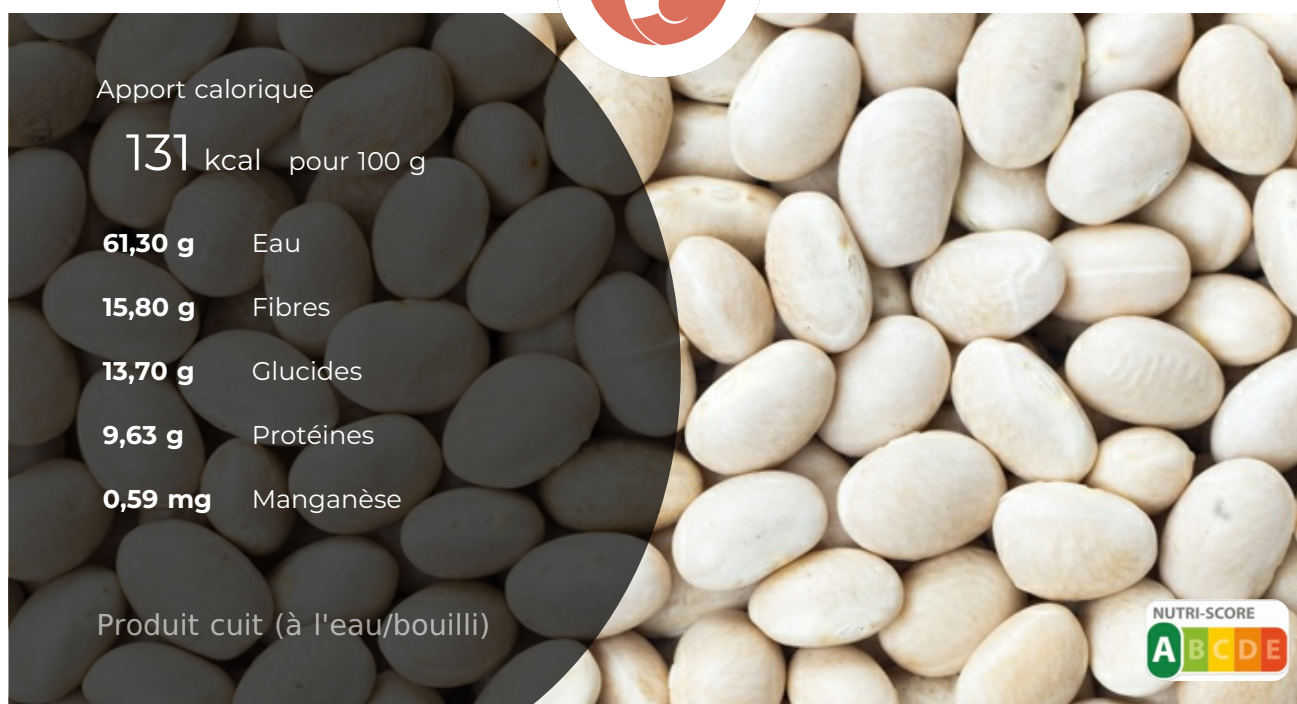


FICHE NUTRITIONNELLE

HARICOT COCO



L'HARICOT COCO EN BREF

Avec 131 calories (kcal) pour 100g, le haricot coco, aussi appelé haricot blanc, est riche en protéines, fibres et vitamine B9. Appartenant à la famille des légumineuses, le haricot coco regroupe plusieurs variétés notamment le coco de Paimpol (AOC), la mogette de Vendée, le lingot du Nord ou le haricot tarbais (IGP). Disponible d'août à octobre, les haricots cocos non écossés se conservent quelques jours au réfrigérateur et se préparent cuits à l'eau ou vapeur. Du fait de sa forte teneur en fibres, le haricot blanc peut entraîner des flatulences et des ballonnements. Pour les limiter vous pouvez le cuire avec un peu de bicarbonate ou bien rincer les haricots si vous les consommez en conserve. Côté cuisine, le haricot blanc se mange aussi bien chaud, avec une sauce tomate par exemple, que froid, en salade ou en houmous.

DESCRIPTION

- Le haricot coco, appelé aussi haricot blanc, appartient à la **famille des Fabaceae**, genre *Phaseolus*, espèce *vulgaris* et plus particulièrement des *Papilionaceae*, qui regroupent l'ordre des légumineuses.
- Il est une variété de **haricots à écosser**.
- Il est originaire d'Amérique du Sud ([Pitrat, 2004](#)).
- Le haricot coco regroupe plusieurs variétés parmi lesquelles se trouve le **coco de Paimpol**, qui bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée ([INAO, 2018](#)). La **moquette de Vendée**, le **lingot du Nord** et le **haricot tarbais** jouissent quant à eux d'une indication géographique protégée ([Macé, 2012](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le haricot coco est de **couleur ivoire à la forme ovale, légèrement aplatie** ([FAO, 2016a](#)), dont **seules les graines sont comestibles**. Les graines se récoltent lorsque les gousses sont mûres et demi-sèches ([Macé, 2012](#)).
- Le haricot coco est une **légumineuse** qui se digère lentement, apportant une **sensation de satiété**. Sa **forte teneur en fibres** peut entraîner des flatulences et des ballonnements. Ces désordres intestinaux peuvent être améliorés par une cuisson avec du bicarbonate ([FAO, 2016b](#)).
- Le temps de stockage du haricot coco ainsi que son mode de cuisson ont une influence sur les composés volatils produits durant la cuisson et, par conséquent, sur le goût du haricot. Les haricots ayant été stockés plus longtemps contiennent plus de composés volatils sensibles à la cuisson que les haricots frais ([Chigdewere, 2019](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Une étude italienne a mis en évidence dans le haricot coco la **présence d'alcaloïdes, de saponines, de flavonoïdes et de terpénoïdes**. Ces composés spécifiques peuvent avoir des **propriétés antidiabétiques** ([Pascale, 2018](#)). De plus, certains de ces composants ont une **activité antioxydante** ([Nadeem, 2019](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

BOUILLI

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

Le haricot coco bouilli/cuit à l'eau apporte en moyenne **131 calories (kcal)** pour 100 g soit **547 kJ**.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net de haricots coco bouillis/cuits à l'eau.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	61,30	NC - 91,80	-
Fibres	15,80	2,90 - NC	-
Glucides	13,70	2,61 - NC	5,27
<i>dont Sucres</i>	1,10	NC - 1,90	1,22
Lipides	0,50	-	0,71
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,11	0,01 - NC	0,55
Protéines	9,63	1,88 - NC	19,26

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La teneur en glucides du haricot coco bouilli (13,70 g pour 100 g) est supérieure à la valeur moyenne présente dans les légumineuses cuites (12,96 g pour 100 g).
- Ils sont essentiellement sous forme d'amidon (12,30 g pour 100 g), de saccharose (0,70 g pour 100 g) et de glucose (0,40 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- Le haricot coco bouilli est **riche en fibres*** car il apporte plus de 6 g de fibres pour 100 g, soit 15,80 g pour 100.
- Cette quantité est supérieure à la valeur moyenne présente dans les légumineuses cuites (8,36 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Le haricot coco bouilli est **riche en protéines*** car il apporte plus de 29,40 % de sa valeur énergétique, soit 9,63 g pour 100 g. Or, une denrée alimentaire est riche en protéines si au moins 20 % de sa valeur énergétique sont produits par des protéines.
- Cette teneur est supérieure à la valeur moyenne présente dans les légumineuses cuites (7,84 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides (0,50 g pour 100 g) du haricot coco cuit est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumineuses cuites (0,95 g pour 100 g). Le haricot coco contient donc une **faible teneur en matières grasses** car il en contient moins de 3 g pour 100 g*.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	72	48 - NC	9
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,26	0,08 - NC	26
Fer (mg)	2,70	0,46 - NC	19,29
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	53	23 - NC	14,13
Manganèse (mg)	0,59	0,27 - NC	29,50
Phosphore (mg)	180	41 - NC	25,71
Potassium (mg)	480	230 - NC	24
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	9	5 - NC	-
Zinc (mg)	1,20	0,25 - NC	12

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2018)	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- Le haricot coco bouilli est **source de** :
 - **manganèse** car il apporte l'équivalent de 29,50 % des VNR en manganèse, soit 0,59 mg pour 100 g ;
 - **cuivre** car il apporte l'équivalent de 26 % des VNR en cuivre, soit 0,26 mg pour 100 g ;
 - **phosphore** car il apporte l'équivalent de 25,71 % des VNR en phosphore, soit 180 mg pour 100 g ;
 - **potassium** car il apporte l'équivalent de 24 % des VNR en potassium, soit 480 mg pour 100 g ;
 - **fer** car il apporte l'équivalent de 19,29 % des VNR en fer, soit 2,70 mg pour 100 g.
- Il contient aussi des quantités notables d'autres minéraux tels que le **magnésium** et le **zinc**. En effet, il apporte l'équivalent de :
 - 14,13 % des VNR en magnésium, soit 53 mg pour 100 g ;
 - 12 % des VNR en zinc, soit 1,20 mg pour 100 g.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	15,60	NC - 211	-
Équivalent Vitamine A (µg)	2,60	NC - 35,17	0,33
Vitamine B1 (mg)	0,17	0,019 - NC	15,45
Vitamine B2 (mg)	0,02	0,01 - NC	1,43
Vitamine B3 (mg)	0,86	0,20 - NC	5,38
Vitamine B5 (mg)	0,14	-	2,33
Vitamine B6 (mg)	0,065	0,059 - NC	4,64
Vitamine B9 (µg)	71,4	37,10 - NC	35,70
Vitamine C (mg)	1,62	NC - 1,88	2,03
Vitamine E (mg)	0,10	-	0,83
Vitamine K1 (µg)	3,61	NC - 11,10	4,81

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2018)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- Le haricot coco bouilli est **riche en vitamine B9** car il apporte l'équivalent de 35,70 % des VNR en vitamine B9, soit 71,40 µg pour 100 g.
- Il est également **source de vitamine B1** car il apporte l'équivalent de 15,45 % des VNR en vitamine B1, soit 0,17 mg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 %

*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ BOUILLI

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition du haricot coco bouilli, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DU HARICOT COCO BOUILLI

- **Pauvre en matières grasses** (car 100 g de haricots coco n'apportent pas plus de 3 g de matières grasses)
- **Riche en protéines** (car plus de 20 % de la valeur énergétique du haricot coco bouilli sont produits par des protéines)
- **Riche en fibres** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent plus de 6 g de fibres)
- **Riche en vitamine B9** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de cuivre** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de phosphore** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de fer** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B1** (car 100 g de haricots coco bouillis apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE HARICOTS COCO BOUILLIS)

Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
 - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
 - à la synthèse normale des acides aminés,
 - à la formation normale du sang,
 - au métabolisme normal de l'homocystéine,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue.

- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

Du manganèse

- Le manganèse contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à la formation normale de tissus conjonctifs,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Du cuivre

- Le cuivre contribue :
 - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à la pigmentation normale des cheveux,
 - au transport normal du fer dans l'organisme,
 - à la pigmentation normale de la peau,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

Du phosphore

- Le phosphore contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal des membranes cellulaires,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - au maintien d'une dentition normale.
- Le phosphore est nécessaire à la croissance normale et au développement osseux des enfants.

Du potassium

- Le potassium contribue :
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

Du fer

- Le fer contribue :
 - à une fonction cognitive normale,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine,

- au transport normal de l'oxygène dans l'organisme,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue,
 - au développement cognitif normal des enfants.
- Le fer joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

De la vitamine B1 ou thiamine

- La thiamine contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions physiologiques normales,
 - à une fonction cardiaque normale.

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 25/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Chigwedere CM, Tadele WW, Yi J, Wibowo S, Kebede BT, Van Loey AM, Grauwet T, Hendrickx ME. Insight into the evolution of flavor compounds during cooking of common beans utilizing a headspace untargeted fingerprinting approach. *Food Chem.* 2019; 275:224-38.
- (a) FAO, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture. Légumineuses, des graines nutritives pour un avenir durable. 2016. 196p
- (b) FAO, Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture. Les bienfaits pour la santé des légumineuses. 2016. 4p
- Fédération Nationale des Légumes Secs. Les légumes secs du pré à l'assiette : une super production [en ligne] [consulté le 17/02/20] disponible à l'adresse : <http://www.legume-sec.com/regions-de-production/>
- INAO, Institut National de l'Origine et de la Qualité. Fiche produit Coco de Paimpol [en ligne] [consulté le 17/02/20] disponible à l'adresse : <https://www.inao.gouv.fr/produit/3324>
- Macé C. Impact des conditions environnementales et de production sur la qualité du haricot AOC Coco. Mémoire de fin d'étude de Diplôme d'ingénieur de l'Institut Supérieur des Sciences Agronomiques, Agroalimentaires, Horticoles et du Paysage. Angers : AgroCampus Ouest. 2012. 107p
- Nadeem MA, Gündoğdu M, Ercişli S, Karaköy T, Saracoğlu O, Habyarimana E, Lin X, Hatipoğlu R, Nawaz MA, Sameeullah M, Ahmad F, Jung BM, Chung G, Baloch FS. Uncovering Phenotypic Diversity and DArTseq Marker Loci Associated with Antioxidant Activity in Common Bean. *Genes (Basel).* 2019; 11(1).
- Pascale R, Bianco G, Cataldi TRI, Kopplin PS, Bosco F, Vignola L, Uhl J, Lucio M, Milella L. Mass spectrometry-based phytochemical screening for hypoglycemic activity of Fagioli di Sarconi beans (*Phaseolus vulgaris* L.). *Food Chem.* 2018; 242:497-504.
- Pitrat M et Foury C, coord. Histoires de légumes – Des origines à l'orée du XXI^e siècle. INRA éditions, 2004, p.376.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.