

Tout frais, tout près

A Meyrin, haricots verts et craquants à souhait, ainsi que mûres et framboises.

Les haricots sont semés en plein champ tous les trois jours depuis le 10 juillet sur les terres meyrinoises de la famille Stalder. Cueillis tendres par temps sec, ils sont livrés tout au long de la semaine à Migros Genève et se déclinent dans les variétés Xavo, Xenthos et Calgary, trois familles de haricots sans fil! On les prépare et on les déguste avec d'autant plus de plaisir.

Labellisés Produit de la Région et Swissgap, ces haricots sont cultivés selon des méthodes de culture intégrée dans le respect de l'environnement.

Des gousses qui sont nos alliées diététiques

Les haricots se dégustent cuits – à la vapeur ou à l'eau bouillante salée – jamais crus. Pour conserver leur belle couleur verte une fois la cuisson terminée, on les trempera quelques secondes dans de l'eau très froide agrémentée de quelques glaçons. Chauds, on les appréciera avec un peu de beurre, de l'ail ou des lardons. Tièdes ou refroidis, on peut les croquer en salade avec des oignons et des noisettes, agrémentés d'une vinaigrette traditionnelle.

Riche en fibres, le haricot lui-même est peu calorique et contient 90% d'eau. Il est deux fois plus riche en protéines que les autres légumes verts. Il nous apporte également du potassium, du calcium, du magnésium, du phosphore, du fer, du zinc, du cuivre et du sélénium. Enfin, il contient les vitamines B, C et E ainsi que la provitamine A.

A Meyrin, on le cueille jusqu'à la mi-octobre.

Sur ses terres fécondes, la famille Stalder cultive également de



Une très bonne année pour la récolte de haricots.



Jean-Pierre Stalder cultive aussi les framboises dans les variétés Héritage et Polona.



Sur les terres de la famille Stalder, Madeleine Jorand cueillant des mûres à Meyrin.

nombreux fruits et légumes ainsi que des plantes d'ornement.

Et des essais sont actuellement en cours pour présenter

des nouveautés l'an prochain. En ce moment, on récolte de succulentes mûres (les Jumbo et les Chester) ainsi que des framboises

(les variétés Héritage et Polona). A déguster telles quelles toutes gorgées de soleil.

Isabelle Vidon