

NUTRITION

# Par ici mon coco!

Premier légume à avoir une AOC (appellation d'origine contrôlée) le coco de Paimpol est un haricot délicat et vraiment à part. C'est aussi un trésor de bienfaits pour la santé.

PAR NADINE KER ARMEL | RECETTES SONIA EZGULIAN & PHOTOS EMMANUEL AUGER POUR FEMME MAJUSCULE



**C**e haricot frais, d'une jolie couleur jaune paille marbré de violet, s'écosse. Introduit par un marin argentin débarqué à Paimpol en 1928, le coco a permis, grâce à sa belle teneur en glucides complexes, de lutter contre une pénurie de pain. Haricot noble par excellence, il a un goût délicat et possède plusieurs labels. Sa saison étant courte, on le fête d'autant plus. La preuve : il existe même une confrérie du coco de Paimpol !

Ce haricot pas comme les autres n'est produit que dans le Trégor, province du nord de la Bretagne. Les producteurs n'ont le droit de travailler que sur 84 communes situées entre Paimpol et Tréguier. Ce n'est qu'à

**Une portion  
apporte 13 g  
de protéines,  
soit l'équivalent  
d'un petit  
steak, les graisses  
en moins**

cette condition que le fameux coco a le droit à son double label : AOC et AOP (appellation d'origine protégée). La cueillette, qui dure de mi-juillet à octobre, se fait exclusivement à la main. Cette opération très délicate se nomme « plumage », car on doit détacher le haricot des feuilles sans l'abîmer. Six mille tonnes par an sont ainsi récoltées.

Le coco de Paimpol, grâce à ses glucides complexes, ses protéines et ses fibres (9g pour 100g) apporte de l'énergie sur la durée, cale bien, et donc limite le grignotage. Il est conseillé aux diabétiques. À la différence des autres légumineuses, sa peau est tellement fine qu'il ne donne pas de ballonnements. La présence de vitamines B5 aide à entretenir les muqueuses, la peau et les cheveux.





Il se marie très bien avec des moules, des langoustines, des poireaux et des échalotes, ce qui permet un apport en fer et en minéraux supplémentaire. Avec un coulis de tomates fraîches, c'est encore mieux !

À la différence des haricots blancs, le coco de Paimpol est pauvre en calories, soit 154 kcal pour 100 g. C'est une excellente source de protéines végétales. Une portion apporte 13 g de protéines, soit l'équivalent d'un petit steak, les graisses en moins. Et pourtant il affiche de belles teneurs en vitamines du groupe B, du fer (100 g couvrent 23 % des VNR<sup>(1)</sup>), du calcium, du magnésium (100 g couvrent 23 % de nos besoins), du potassium et des oligo-éléments. En somme, tout pour faire le plein de vitalité !

La cueillette,  
appelée  
« plumage »,  
dure de mi-juillet  
à octobre  
et se fait  
exclusivement  
à la main

Choisissez-le avec une robe claire et bien marbrée. Le haricot doit être ferme au toucher, voire croquant. On le choisit en sac de 1 kg, 5 kg ou 10 kg selon ses besoins. Un kilo représente environ 450 g de grains. Issu de petits producteurs, il existe aussi en version bio. Frais, il se garde 3 à 4 jours au réfrigérateur. Mais pour faire durer le plaisir, il suffit de l'écosser et de le congeler. Le coco ne nécessite pas de trempage. On le fait cuire dans l'eau froide avec des aromates pendant 40 minutes. On ajoute le sel en fin de cuisson afin de garder les cocos bien entiers. ♦

1. Valeurs Nutritionnelles de Référence.  
Sources : Association de producteurs Prince de Bretagne et Table Ciqual (banque de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments tenue par l'ANSES).

## Pasta e fagioli

**ENTRÉE**  
**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**  
**CUISSON 30 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 300 g de haricots cocos de Paimpol frais écosés (ou de haricots tigrés)
- 150 g de pâtes courtes (penne, calamari, coquillettes, campotti – *notre photo*)
- 1 petite branche de céleri
- 1 oignon frais
- 1 petite courgette verte
- 1 petite courgette jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 brins de basilic nain
- Sel fin et poivre du moulin

**Faites suer** à l'huile d'olive, dans une grande sauteuse, l'oignon émincé, le céleri coupé en fines lamelles et les gousses d'ail hachées. Ajoutez les haricots. Mouillez largement avec de l'eau ou du bouillon de volaille (les haricots doivent être immergés).

**Laissez cuire** une vingtaine de minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre. Si vous utilisez des haricots surgelés, prolongez la cuisson d'un bon quart d'heure.

**Prélevez** deux louches de bouillon avec des haricots et mixez-les. Réservez.

**Incorporez** les pâtes dans la sauteuse et ajoutez un peu d'eau pour qu'elles cuisent plus facilement, mélangez souvent. Laissez cuire les pâtes *al dente* (8 à 10 minutes environ selon la forme des pâtes).

Pendant ce temps, **taillez** les courgettes en très petits dés. Incorporez-les dans la sauteuse avec les haricots mixés en velouté. Laissez cuire une minute et servez aussitôt en parsemant de feuilles de basilic nain.



1



2



3

**PLAT**  
**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION** 20 minutes  
**CUISSON** 25 minutes

**INGRÉDIENTS**

- 200 g de cocos de Paimpol frais écosés
- 12 crevettes crues
- 12 bulots cuits
- 2 gros oignons jaunes
- 100 g de poitrine fraîche fumée
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 100 g de chapelure ou de feuilles de pain sarde (notre photo) ou de gressins réduits en chapelure grossière
- 4 brins de sarriette
- Sel fin et poivre du moulin

## Comme un cassoulet terre & mer

**Décortiquez** les crevettes. Dans une casserole, dans de l'eau bouillante non salée, faites cuire les haricots frais une quinzaine de minutes avec la sarriette, les bulots et les têtes de crevettes, qui parfumeront la cuisson [1].

**Faites dorer** la poitrine coupée en gros lardons dans une sauteuse. Ajoutez les oignons émincés en lamelles [2].

**Laissez cuire** une dizaine de minutes en remuant souvent. Incorporez le concentré de tomates puis ajoutez les

haricots avec leur bouillon de cuisson (sans les têtes de crevettes ni les bulots).

**Laissez mijoter** une quinzaine de minutes et rectifiez l'assaisonnement.

**Décoquillez** les bulots.

**Répartissez** les haricots cuits avec leur sauce épaisse dans un grand plat ou quatre plats individuels, enfoncez çà et là les bulots décoquillés et les crevettes. Parsemez de chapelure [3] et enfournez 10 minutes à 220 °C.