



Haricot kilomètre

Vigna unguiculata

- Plantes alimentaires
- Légumes

Le haricot kilomètre est un légume polyvalent, apprécié pour ses longues gousses fines et ses grains secs riches en protéines.



Identité

Nom scientifique <i>Vigna unguiculata</i>	Noms Kanak --
Famille Fabaceae	Autres noms communs Niébé (Afrique), Haricot dolique, Haricot à l'oeil noir, Pois yeux noirs, Dolique asperge, Marble pea (English)
Statut Biogéographique Plante introduite cultivée	
Origine géographique Afrique	
Distribution géographique Pays intertropicaux	

Description

Type de plante Herbacée	Durée de vie Annuelle
Feuillage Persistant	Hauteur à maturité Entre 2 et 5 m
	Largeur à maturité Entre 2 et 5 m
	Système racinaire Développé

Conduite culturale

Multiplication Semis	Pollinisation Autopollinisation, Par les insectes
Où planter ? Pleine terre	Croissance Rapide
Type de sol Tous types, Sol drainant	Entretien / Soins Modéré
Densité 22 000 plants par hectare (culture pure)	Exposition au soleil Soleil
Productivité	Besoin en eau
	Résistance à la sécheresse

Santé

Résistance aux ravageurs
Résistance aux maladies
Principaux ravageurs --
Principales maladies Anthracnose

Usage & vertus

Alimentation Transformation, Cuisiné
Vertus --
Autre usage Médecine naturelle

Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Haricot kilomètre (*Vigna unguiculata*), gosses, feuilles, grains secs © Alamy M. Lunov

Généralités

Le haricot kilomètre (*Vigna unguiculata*), également appelé **dolique asperge**, appartient à la famille des **Fabacées** (légumineuses). Il doit son nom à la longueur exceptionnelle de ses **gosses comestibles**, qui peuvent atteindre **plusieurs dizaines de centimètres**. Ses **grains secs** et ses **feuilles** sont également consommés.

L'espèce *Vigna unguiculata* est **originaire d'Afrique** où elle présente une **grande diversité génétique**. Elle est aujourd'hui largement cultivé en Asie, en Afrique et en Amérique tropicale. Cette espèce a probablement été introduite en Europe 300 av. J.-C., arrivée en Inde environ 200 ans av. J.-C., introduite en Amérique au XVII^e siècle par les Espagnols (1).

Elle est introduite dans les **îles du Pacifique** au XIX^e siècle (2), signalée comme culture mélanésienne en 1956 par Barrau et Massal, sans précision de localité (3). Aujourd'hui, le haricot kilomètre est vendu de façon irrégulière

sur les marchés, notamment à Maré où il parfois appelée « *guretha ni titew* » (intestin de poule en Nengone) (4).

Le processus de sélection réalisé par l'homme en Asie (Chine, Inde, Asie du sud-est) a permis de développer de **nombreux types de cultivars** aux caractéristiques variées (1).

L'espèce *Vigna unguiculata* est classée en deux sous-espèces principales :

- *Vigna unguiculata* subsp. *unguiculata* : sous espèce cultivée, divisée en plusieurs sous-groupes
- *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis* : sous-espèce présente en **Nouvelle-Calédonie et au Vanuatu**

Usages alimentaires et vertus

Le haricot kilomètre possède de nombreuses qualités nutritionnelles et vertus médicinales.

Qualités nutritionnelles

- **Gosses fraîches** : riches en fibres et en vitamines A et C
- **Graines** : **riches en protéines et en minéraux essentiels** (magnésium, calcium, phosphore, cuivre, fer, zinc et potassium), ce qui en fait un aliment de choix pour les **régimes végétariens**.

Tableau 1. *Composition du haricot kilomètre cru pour 100 g (source USDA **jeunes pousses** ; **graines mûres**)*

	Jeunes pousses	Graines mûres
Eau	86 g	12 g
Énergie	44 kcal	336 kcal
Protéines	3,3 g	23,5 g
Lipides	0,3 g	1,26 g
Glucides	9,5 g	60 g
Fibres	3,3 g	10,6 g
Calcium	65 mg	110 mg
Magnésium	58 mg	184 mg
Phosphore	65 mg	424 mg
Fer	1 mg	8,27 mg
Potassium	215 mg	1110 mg
Sodium	4 mg	16 mg
Zinc	0,3 mg	1,4 mg
Vitamine A	1,7 mg	0,05 mg
Vitamine C	33 mg	1,5 mg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,15 mg	0,85 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,14 mg	0,23 mg
Vitamine B3 (Niacine)	1,2 mg	2,1 mg
Vitamine B5 (acide pantothénique)	0,945 mg	1,5 mg
β-carotène	794 µg	30 µg



Usages alimentaires et préparations culinaires (1)

Graines (haricots secs)

- **Bouillies à l'eau**, consommées seules, avec du riz ou avec des légumes
- Préparées en **soupe épaisse** avec des épices pour accompagner des tubercules
- Transformées en **farine** pour confectionner des galettes frites ou des biscuits

Feuilles

- **Cuites à l'eau bouillante**
- Peuvent être **séchées** (cuites ou crues) pour un usage ultérieur. Au Botswana et au Zimbabwe, les feuilles sont cuites à l'eau puis compactées en **boulettes** et séchées pour les conserver

Jeunes gousses (dépourvues de graines)

- Coupées en petits tronçons
- Cuites à l'**eau bouillante salée** pendant quelques minutes

Vertus médicinales (1)

- **Feuilles et graines** : utilisées en cataplasme pour soigner les **enflures** et les **infections de la peau**

- **Feuilles** : mâchées pour traiter les **maladies dentaires**
- **Poudre de graines carbonisées** : appliquées sur la peau en cas de **piqûre d'insectes**
- **Racine** : sert d'antidote en cas de **morsure de serpent** ; utilisée pour traiter l'**épilepsie**, la **constipation** et la **dysménorrhée**

Autres usages (1)

- **Fourrage** (Afrique, Asie, Australie) : les animaux broutent directement la plante. Peut être coupée et mélangée à des céréales sèches.
- **Engrais vert et plante de couverture** (États-Unis).
- **Fibre extraite des pédoncules** : utilisée pour la **pêche** ou la fabrication du **papier** de qualité moyenne (Nigéria).

Description de la plante

Le haricot kilomètre (*Vigna unguiculata*) est une **herbacée vivace** cultivée comme une **plante annuelle** (1,2).

Allure

- Plante **grimpante ou rampante**
- Tige anguleuse, presque cylindrique, pouvant atteindre **4 m de long**
- Peut s'étaler sur un **rayon de 2-3 m**

Feuilles

- Alternes
- Glabre à légèrement pubescente
- **3 folioles** de forme ovales ou rhomboïdes à lancéolées, mesurant 7 à 20 cm de long
- 3 nervures partant de la base
- Pétiole cannelé sur le dessus, renflé à la base, pouvant atteindre 5 à 25 cm de long

Fleurs

- Inflorescence : **fausse grappe** axillaire ou terminale pouvant atteindre 35 cm de long.
- Fleurs groupées près du sommet
- **Autogame**, mais une **pollinisation croisée par les insectes** est possible en climat humide
- **Fleurs bisexuées**, de couleur **rose à violette**, parfois **blanche ou jaunâtre** d'environ **2,5 cm** de longueur
- Calice campanulé, 10 étamines dont 9 soudées

Fruits

- **Gousse pendante**, linéaire, cylindrique pouvant atteindre **15 à 90 cm de long ou plus**
- Rectiligne à légèrement courbe avec un bec court
- **Glabres à légèrement pubescents**, devenant de couleur brun pâle à maturité





Haricot kilomètre, gousses à Boulouparis © C. Fossier / ASPNC

Graines

- Réniformes de taille variable (0,5 à 1 cm de long)
- Couleur : **noires, brunes, roses, blanches**
- Germination épigée



Haricot kilomètre, grains secs, exploitation agricole à Boulouparis © C. Fossier / ASPNC

Racine

- Racine **pivotante** bien développée
- Racines latérales et adventives nombreuses

Saisonnalité

Le haricot kilomètre se cultive principalement pendant la **saison fraîche**, selon le calendrier suivant (3) :

- **Semis : avril-mai** (3)

- **Floraison** : environ 6 semaines après le semis
- **Premières gousses** : 2 à 3 mois après le semis, soit vers **juin-juillet**

Les variétés et cultivars

Le processus de sélection sur l'espèce *Vigna unguiculata* a donné naissance à trois principaux groupes de cultivars (1) dont **Unguiculata et Sesquipedalis** présents en Nouvelle-Calédonie et au Vanuatu :

Groupe **Unguiculata** (haricot kilomètre commun)

- Cultivé pour ses **grains secs, ses gousses et feuilles**
- Peut atteindre 80 cm de haut
- **Floraison tardive**
- Gousses de 10 à 30 cm, pendantes, dures et fermes
- Regroupe de nombreux cultivars améliorés
- Légume prisé en Afrique, où il est connu sous le nom de **niébé**, figurant parmi les 10 légumes les plus consommés

Groupe **Sesquipedalis**

- Cultivé pour ses **jeunes gousses**
- Plante grimpante pouvant atteindre 4 m de long
- Gousses longues de 30 cm à 1,2 m

Groupe **Biflora**

- Cultivé pour ses **gousses vertes et tendres, ses grains et pour le fourrage**

Graines, semis et multiplication

Production de semences (6)

- Autogame avec peu de risque de croisement intervariétal en Nouvelle-Calédonie (2)
- **Minimum 20 plants** pour assurer une pollinisation optimale
- Séparez les pieds de haricots en **deux lots** : ceux destinés à la **consommation** et ceux destinés à la **récolte des graines**
- Récoltez les gousses lorsqu'elles sont **sèches** et que les grains font du bruit quand on les secoue
- Laissez sécher encore **1 mois** avant d'écosser
- **Test** : les graines sont bien sèches lorsqu'une pression de l'ongle ne laisse aucune marque
- Durée de conservation des graines à température ambiante : **1 à 3 ans**

Reproduction recommandée par semis

- **Autoproduction de semences courante** chez les agriculteurs
- 1000 graines pèsent entre **150 et 300 g**
- Densité de semis en culture pure : **15 à 30 kg/ha**
- **Semis direct en plein champ** : **2-3 graines par pocquet, à 4-5 cm de profondeur**
- **Croissance rapide**



- **Traitement possible des graines** avec un mélange d'antibiotiques et de fongicides pour limiter les risques de transmission de maladies
- **Culture en association ou relais** avec d'autres cultures (Afrique tropicale) : igname, maïs, manioc, arachide, sorgho.

Exigences, plantation et entretien

Le haricot kilomètre est une plante **facile à cultiver**, bien qu'elle nécessite certaines conditions pour assurer une bonne croissance et un rendement optimal.

Exigences environnementales

- Températures optimale : **25 à 35°C en journée** ; ne doit pas être inférieure à 15°C la nuit.
- Sensibilité climatique : **ne tolère pas le gel** et les **fortes chaleurs** (températures supérieures à 35°C)
- **Exposition** : pousse en **plein soleil à mi-ombre**
- Moyennement tolérant au vent

Type de culture

- Plein champ

Type de sol

- Tolère les sols acides avec un pH entre 5,5 et 7,5
- Nécessite un sol bien **drainé**
- Un sol **finement ameubli** (labour en profondeur et hersage) favorise la croissance des racines
- Travail superficiel **sur butte** recommandé
- Ajout possible de **phosphore (P) pour stimuler le développement des nodules et des racines**. Dose recommandée : 25 kg/ha, ajustée selon la composition du sol

Distance de plantation

- **15-20 cm sur la ligne**
- **50-60 cm** entre les lignes

Fertilisation

Suivant la composition du sol, un apport complémentaire peut être nécessaire :

- Fumier (5-10 t/ha)
- Azote (N) : 20 kg/ha
- Potassium (K) : 25 kg/ha
- Phosphore (P) : 40 kg/ha
- Apport complémentaire 3 semaines après la levée : 50 kg/ha d'urée

Eau et irrigation

- **Besoin quotidien en eau : 6-8 mm**
- Moyennement tolérant à la sécheresse
- Cultivars à cycle courts : tolèrent peu d'eau (500 mm de pluie annuelle)
- Cultivars à cycle long : ont besoin de 600 à 1500 mm de pluie par an
- Supporte les fortes précipitations

Entretien

- Désherbage en début de croissance : 2 ou 3 sarclages pendant les 6 premières semaines après le semis
- Tuteurage nécessaire pour soutenir la plante
- **Paillage recommandé** pour limiter l'évaporation et la pousse des adventices

Rendement et productivité

Données sur des parcelles en Afrique (1) :

- **Feuilles** : jusqu'à 400 kg/ha
- **Gousses** : 6 à 15 t/ha
- **Grains secs** : 0,25 à 1,7 t/ha
- **Fourrage** : 500 kg/ha

Récolte (1)

- **Feuilles** : récoltées dès **4 semaines après la levée** jusqu'au début de la floraison
- **Jeunes gousses croquantes et savoureuses** : récoltées **12 à 15 jours après la floraison**, avant que les graines ne se forment
- **Grains secs** : récoltés lorsqu'au moins les deux tiers des **gousses sont sèches et jaunies**



Conservation (1)

- **Feuilles** : se conservent jusqu'à **2 jours après récolte**. Peuvent être **ébouillantées** et **séchées au soleil** pour un usage ultérieur.
- **Gousses vertes** : stockées au froid, elles peuvent se conserver près de **4 semaines**.
- **Grains secs** : doivent être séchés complètement avant le stockage. Pour limiter les attaques de ravageurs, différents traitements peuvent être réalisés :
 - Huile de neem, une huile végétale inoffensive
 - Cendres de bois
 - Torréfaction
 - Empaquetage sous vide
 - Stockage des grains dans les gousses entières

Principaux ravageurs et maladies

- Maladies fongiques principalement observées **pendant la saison des pluies**

- Plusieurs ravageurs peuvent s'attaquer aux cultures

Méthodes de lutte agro-écologiques

- **Rotation des cultures** : pour limiter la pression des ravageurs et des maladies
- **Utilisation de cultivars résistants** : pour réduire les risques d'infections et d'attaques d'insectes
- **Élimination des plants infestés** : les **plants atteints par des ravageurs doivent être brûlés** pour éviter la propagation

Soutien à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de l'**Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « **Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification** ».

L'Agence rurale et l'**Institut agronomique néo-calédonien** ont signé une **convention de partenariat en juin**

2024 pour la réalisation et intégration d'une trentaine de fiches techniques variétales dans Agripedia.

L'objectif est ainsi de contribuer à l'amélioration de la couverture alimentaire du pays en proposant des produits locaux originaux, de qualités nutritionnelles et environnementales remarquables et adaptés aux conditions pédoclimatiques de la Nouvelle-Calédonie.

L'équipe d'Agripedia et l'IAC remercie l'Agence rurale pour ce précieux soutien !

En savoir plus sur le mécénat GOLD.



Logos du partenariat "Plantes utiles"



Auteurs

Publié : Février 2025

Rédaction de la fiche

- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)
- Nadia Robert (IAC)

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal E., Robert N., 2025. Fiche technique "**Haricot kilomètre**", Agripedia.nc [En ligne] (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

Sources

- (1) Masamba R., Grubben G.J.H., Asante L.K., Akromah R., 2004. **VIGNA UNGUICULATA (L.) Walp.** In Grubben, G.J.H. & Denton O.A. (Editeurs). Ressources végétales de l'Afrique tropicale 2. Légumes. Fondation PROTA, Wageningen, Pays-Bas/Backhuys Publishers, Leiden, Pays-Bas/CTA, Wageningen, Pays-Bas. pp 250-259.
- (2) Walter A., Lebot V., 2003. **Jardins d'océanie.** IRD Éditions p218-219
- (3) MacKee H.S., 1985. **Les plantes introduites et cultivées en Nouvelle-Calédonie.** Paris : MNHN. Flore de la Nouvelle-Calédonie et Dépendances, vol hors-série.159 p.
- (4) Lormée N., Cabalion P., Hnawia É., 2011. **Hommes et plantes de Maré,** îles Loyauté, Nouvelle-Calédonie. IRD éditions, p 249.
- (5) Utard S., Robert N., Drouin J., 2023. **Diversifiez vos productions maraîchères avec des semences locales.** Livret Protege, IAC, Gouvernement NC, CAP-NC
- (6) Fiche technique. **Produire des semences de haricot.** Association Sème Sème, Projet européen Protege et CAP-NC. [LIEN](#)



Nadia ROBERT
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
28/03/2023
<http://www.iac.nc>

