

# LE HARICOT AZUKI

Le haricot azuki est la légumineuse la plus consommée au Japon après le soja. Comme la plupart de ses cousins, le haricot azuki est **riche en fibres, en protéines et en glucides complexes**. Il fournit de bonnes quantités d'**antioxydants**, composés végétaux bénéfiques protégeant votre corps **contre le vieillissement et les maladies**.

Comme tous les haricots, le azuki contient également des antinutriments qui réduisent la capacité du corps à absorber les minéraux du haricot, d'où la nécessité de procéder à une phase de trempage avant de le consommer. La germination et la fermentation sont également de bons moyens de réduire les niveaux d'antinutriments et améliore sa digestion.

Le haricot azuki peut **améliorer la digestion et la santé intestinale**, en grande partie parce qu'il est particulièrement riche en fibres solubles et en amidon résistant. Grâce à cette richesse en fibres, la sensibilité à l'insuline s'améliore et les pics de glycémie après repas se réduisent. La présence de fibres et de protéines **stimule la perte de poids** en diminuant la faim et augmentant le sentiment de satiété.

Les haricots azuki permettent de **diminuer les taux de triglycérides, de cholestérol** total et « mauvais », et contribuent à une moindre accumulation de graisse dans le foie.

S'il est surtout présent dans la cuisine japonaise en version sucrée avec la pâte « anko » intégrée dans de nombreux « wagashi » (pâtisseries japonaises), il se prépare également en version salée, notamment en association avec le riz.

## QUELQUES RECETTES...

*Tout comme l'ensemble des légumineuses qui nécessitent un temps de trempage important (pois chiches et haricots), préparez-les à l'avance en grande quantité et congelez-les, une fois cuites par petits sacs de 250/300 g... Ainsi, plus besoin d'anticiper...*

## BOULETTES DE HARICOTS AZUKI

Source : [lafeestephanie.com](http://lafeestephanie.com)

Préparation : 20 mn – Repos : 30 mn – Cuisson : 15 mn

### Ingrédients pour 16 boulettes :

- 225 g de haricots Azuki cuits
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à c. de paprika fumé
- sel et poivre
- huile d'olive pour la cuisson
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à s. de persil frais ciselé

Pour la sauce :

- 1 oignon
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier ou 1 c. à c. de laurier en poudre
- huile d'olive
- 1 c. à s. de fécule + 2 c. à s. d'eau
- sel et poivre

Verser dans un mixeur les haricots, les flocons d'avoine, l'oignon et l'ail pelés, le concentré de tomate, le paprika, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Prélever une cuillerée de farce et faire une boule avec les mains. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la farce. Réserver les boulettes au frais 30 minutes.

Chauffer une poêle huilée. Rouler les boulettes dans la farine et faire dorer dans la poêle bien chaude. Réserver les boulettes sur une assiette.

Préparer la sauce : dans la poêle, ajouter un peu d'huile et faire revenir un oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mélanger avec le concentré de tomate et verser le bouillon de légumes et le laurier. Porter à ébullition.

Dans un bol, mélanger la fécule avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Verser dans la poêle et laisser épaissir.

Insérer les boulettes dans la sauce et laisser mijoter quelques minutes. Saupoudrer de persil et servir avec du riz ou une bonne purée maison.

## **RAGOUT DE HARICOTS AZUKI & LEGUMES D'HIVER accompagné de TORTILLAS**

*Source : milleprep.com*

Trempage : 12 h – Préparation : 20 mn – Cuisson : 1 h

### Ingrédients pour 4 personnes :

*Pour le ragoût :*

- 300 g de haricots azuki
- 360 g de champignons
- 120 g de radis
- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à c. de piment doux
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à s. d'huile de coco
- Persil

*Pour les tortillas :*

- 140 g de farine semi-complète
- 20 g de semoule de maïs
- 120 g de fécule de maïs

- 2 pincée de sel
- 25 cl d'eau

Faire tremper les haricots azuki dans un grand volume d'eau froide pendant 12 h (une nuit).

Couper les radis et les carottes en petits dés. Emincer finement les champignons, les oignons et l'ail.

Dans un faitout bien chaud, ajouter l'huile de coco ainsi que l'oignon et l'ail. Laisser dorer quelques instants à feu doux. Ajouter les carottes. Saler et poivrer. Laisser dorer 5 minutes. Verser ensuite les radis et laisser cuire pendant 2 minutes supplémentaires, en remuant la préparation. Pour finir, ajouter les champignons émincés et laisser cuire pendant 2 minutes. Si la préparation colle, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau de temps en temps. Quand tous les légumes sont bien dorés, mais toujours un peu croquants, les réserver hors du faitout.

Egoutter les haricots azuki et les mettre dans le faitout vide. Et recouvrir d'eau froide (environ 3 fois leur volume). Ajouter le laurier, l'origan, le piment et laisser cuire à feu moyen pendant environ 50 minutes. Saler 5 minutes avant la fin de la cuisson. Ajouter si besoin de l'eau en cours de cuisson. Une fois les haricots cuits (fermes à l'extérieur et tendres à l'intérieur), ajouter les légumes. Bien mélanger et laisser épaissir le ragoût. Il est possible d'ajouter une 1 cuillère à soupe de fécule de maïs préalablement mélangée dans un petit verre d'eau froide.

Eteindre le feu puis ajouter quelques feuilles de persil.

Pour les tortillas, mélanger tous les ingrédients dans un saladier puis pétrir la pâte pendant 5 minutes. Séparer la pâte en 8, puis étaler finement les tortillas. Cuire dans une poêle bien chaude huilée 1 minute environ de chaque côté.

## **BURGERS DE BETTERAVE ET HARICOTS AZUKI**

*Source lafeestephanie.com*

Préparation : 10 mn – Repos : 30 mn – Cuisson : 15 mn

### Ingrédients pour 6 burgers :

- 120 g de riz complet (poids du riz cru) ou une céréale au choix (quinoa, millet, épeautre, etc.)
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 250 g de haricots azuki cuits
- 1 petite betterave cuite (100/120g)
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1,5 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'herbes aromatiques séchées (basilic, origan, etc.)
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre
- 4 c. à s. de farine de pois chiche, de maïs ou de riz complet

Pour accompagner les burgers : des petits pains à burger, une sauce à l'avocat, des feuilles de salades, une carotte rapée, des cornichons et de la moutarde forte. Varier les accompagnements selon ses préférences et les saisons...

Cuire le riz complet par absorption dans 3 fois son volume d'eau salée : cuire à feu doux à couvert pendant 40 mn jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.

Peler et émincer l'oignon rouge. Le faire dorer dans une sauteuse huilée.

Verser le riz, l'oignon doré, les haricots Azuki cuits et le reste des ingrédients dans un mixeur afin d'obtenir une farce homogène. Ajouter la farine en dernier et mélanger à nouveau. La quantité de farine peut varier selon le riz utilisé, la taille de la betterave, etc. Il est prudent de l'ajouter doucement afin de pouvoir doser la quantité nécessaire...

Façonner six burgers avec les mains. Faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile ou congeler si on ne souhaite pas les consommer tout de suite.

## ANKO, PATE DE HARICOTS AZUKI

*Extrait du livre « Mochi » de Laure Kié (Ed. Mango)*

La pâte Anko est la pâte de haricots azuki qui sert de base à de très nombreuses pâtisseries japonaises. Il existe deux variétés de pâte anko : le tsubu-an, pour lequel les haricots azuki sont à peine écrasés, et le koshi-an, pour lequel les haricots sont passés au tamis ou au moulin à légumes pour être réduits en purée.

### Ingrédients :

- 250 g de haricots azuki
- 180 g de sucre

Faire tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide pendant 12 heures.

Egoutter, rincer et déposer les haricots dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis égoutter. Déposer à nouveau les haricots dans la casserole et couvrir avec au moins 2 fois son volume d'eau froide. Porter à ébullition à nouveau et poursuivre la cuisson pendant 1h30 à 2h en veillant bien à remettre de l'eau si nécessaire. Les haricots sont cuits lorsqu'ils peuvent s'écraser facilement entre les doigts.

Pour le tsubu-an : écraser grossièrement les haricots. Dans une casserole à fond épais, mélanger les haricots cuits et le sucre. Faire cuire pendant 10 mn en remuant sans cesse.

Pour le koshi-an : passer les haricots cuits au moulin à légumes (ou au travers d'un tamis rigide), par « fournées ». Déposer la purée obtenue dans une casserole à fond épais. Ajouter le sucre. Faire cuire en remuant sans cesse pendant environ 10 mn. La purée obtenue est proche de la crème de marrons.

*\* Personnellement, j'ajoute de la vanille en poudre.*

***Cette pâte à tartiner est à conserver au frais, mais elle peut également être congelée.***

## PATE A TARTINER AUX HARICOTS AZUKI (ANKO)

*Source : bistrotdejenna.com*

Voici une version moins sucrée... Une fois réalisée, elle s'utilise dans des gâteaux (au Japon, les mochi et les dorayaki), mais aussi avec du fromage blanc ou des yaourts (comme la crème de marron).

### Ingrédients :

- 250 g de haricots azuki déjà cuits (préalablement trempés 24h ! \*)
- 80 g de sucre complet bio non raffiné
- 1 à 2 cuillères à soupe de purée de noisettes 100% bio (selon ses goûts)

Mixer les haricots azuki cuits dans un mixeur avec 3-4 cuillères à soupe d'eau de cuisson. Passer cette purée obtenue au chinois petit à petit pour se débarrasser des peaux des haricots.

Dans une casserole en inox à fond épais, verser le sucre complet et la purée des haricots. Ajouter la purée de noisettes bio. Laisser fondre tout doucement sur le feu modéré en mélangeant avec une cuillère en bois. Cette opération dure environ 10 minutes. Le sucre fond et la pâte se dessèche au fur et à mesure. La préparation devient lisse et bien compacte.

Une fois terminé, placer votre pâte à tartiner dans un bocal en verre. Conserver au frais.

*\* Pour les consommer, il faut les laisser à tremper pendant une nuit dans l'eau froide. L'autrice les fait tremper 24 heures ! Le temps de cuisson s'en voit ainsi diminué. Elle les porte ensuite à ébullition, une première fois, change l'eau, puis une deuxième en les laissant cuire à feu doux pendant environ 1 h. Ils deviennent ainsi plus savoureux et plus digestes.*

***Cette pâte à tartiner est à conserver au frais, mais elle peut également être congelée.***