



Azukis à la crème coco



Ingrédients

- 50g d'azukis crus ou 150g cuits
- 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail
- 2 carottes coupées en rondelles
- ½ chou détaillé en lanières
- 2 tomates coupées en dés
- Huile d'olive
- Thym, laurier, sel, 10 cm d'algue kombu
- 25 cl de crème coco - 3 c à c de purée d'amande
- 1 c à c de curcuma
- ¼ c à c de piment de Cayenne
- 1 C à S de coriandre séchée

Préparation 10 mn - cuisson 30 à 40 mn

- La veille, mettre à tremper les azukis dans de l'eau salée non calcaire, au moins 12h, voire plus.
- Le jour, les rincer à l'eau claire, les égoutter dans une passoire puis dans une « cocotte spéciale à fond épais » faire suer les oignons à couvert avec l'huile d'olive, ajouter l'ail, les azukis et l'algue kombu. Recouvrir en eau juste au-dessus des légumes.
- Laisser cuire pendant 20 minutes puis, intégrer les carottes, les tomates, le chou ainsi que les différents aromates et la crème coco bien mélangée à la purée d'amande.
- Saler légèrement si besoin.
- Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 20 minutes.

EN SAVOIR PLUS

En hiver remplacer les légumes cités ci-dessus par du potimarron, du navet, de la betterave crue râpée, ou du brocoli... Ce plat s'accompagne d'une céréale cuite à l'étouffée.