Comment cuisiner les haricots azuki ?

I. Présentation

Du côté des champs

L**‘azuki** ou **haricot azuki** est une légumineuse originaire de l’Asie de l’Est (Chine, Japon). Son nom est la traduction littérale en romain des caractères japonais le désignant, et l’appelant « petit haricot ». En Chine, il serait aussi nommé *« shōzu » le « petit haricot »*.

D’un point de vue botanique, c’est une plante de la famille des *Fabaceae* (pois), annuelle, grimpante, produisant des grains comestibles rouges, blancs, noirs, gris, … Sa culture est plutôt exigeante en terme d’intrants, chaleur (10°C+) et eau (pas de stress hydrique).

D’un point de vue historique, il aurait été domestiqué la première fois dans l’Himalaya, avant l’an 1000 av. J.-C.,, puis cultivée en Chine et Corée. Aujourd’hui, c’est une des légumineuses les plus cultivés et consommés en Asie orientale, avec le soja. L’azuki commence aussi à être cultivé dans le monde et on peut dorénavant trouver quelques producteurs en France.

Dans les magasins / Sur les étals

Il existe quelques producteurs français, plutôt situés sur l’ouest de la France. Vous pouvez donc trouver des azukis dans les magasins bio ou magasins en vrac, à côté des autres haricots secs

Haricots azuki secs

II. Comment les cuisiner ?

Préparation

Comme les autres haricots, l’azuki doit être cuit avant utilisation. On peut au choix

- le faire tremper 2 heures puis le cuire 20 minutes
- le cuire directement pendant 40 minutes.

A l’issue de la cuisson, il doit être assez tendre. Sa saveur est très douce, tirant sur l’amande ou la noisette. Il peut ensuite :

- soit être intégré dans des plats salé
- soit écrasé en pâte ou purée plutôt pour des plats sucrés

À noter qu’en Asie les azukis sont aussi consommés sous forme de graines germées, après infusion dans de l’eau chaude.

Dans quels plats ?

Côté salé, l’azuki s’intègre plutôt dans des mélanges de céréales et légumineuses, pour former des salades ou des poêlées.

Sa petite taille permet aussi de l’intégrer dans des farces de légumes, où il apportera de la consistance et de la douceur.

Côté sucré, la pâte d’a*zuki est utilisée dans la composition de desserts asiatiques. Elle sert de fourrage pour des boulettes comme les* « tāngyuán » (boulettes de farine de riz gluant, fourrées et consommées en soupe, Chine), les *‘dorayaki’* (sortes de pancakes fourrés, Japon), le gâteau de lune (pâtisserie fourrée en forme de lune, consommée à la fête de min automne, Chine), les mochi (gâteaux de riz gluant fourrés, Japon), etc.

La pâte peut aussi être simplement transformée confiserie proche de la pâte de fruit chez nous. Autre confiserie: « l’a*manattō* » : les haricots azuki cuits dans du sucre et roulés en boulette.

Avec quoi les associer ?

Je parlerai ici plutôt d’association avec des ingrédients « made in France ».

Côté condiments, les azukis fonctionnent très bien avec le miso (en pâte ou en soupe), la sauce soja, le miel, le lait de coco et évidemment le sucre. Ils s’associent bien aux

noisettes et amandes.

Côté fruits, on peut les associer sans mal avec nombreux fruits d'été : melon, pêche, nectarine,… mais aussi la poire pour des salades sucrées ou sucrées salées.

Côté légumes, il faut éviter de le marier avec des légumes acides (tomates), ou très fort en goût (panais, topinambour..) il marche bien avec la carotte, les courges, la betterave, mais aussi le chou vert avec parcimonie.

Il fonctionne bien en association avec de nombreuses céréales douces comme le riz, le boulghour, le blé. Eviter le sarrasin, trop fort en saveurs.

Enfin, on doit pouvoir l'associer avec les produits laitiers doux : lait, yaourt, fromages blancs..

III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques recettes sur le blog pour vous inspirer :

- Salade d'azuki, boulghour, melon et menthe

Salade azuki boulghour melon et menthe

Sources pour l’article :

- Wikipédia : Azuki
- Wikipédia : Tangyuan
- Wikipédia : dorayaki