

Salade d'azukis, boulghour et melon

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais pas si vous partagez ce constant mais je trouve qu'il y a de plus en plus de bonnes initiatives locales pour réduire l'impact carbone, les déchets, ou préserver la nature. Ce n'est pas grand-chose, mais dans notre canton nous avons une personne qui a lancé une activité d'épicerie en vrac, avec presque que des produits locaux. Elle est présente sur les marchés et fait le tour des petits villages. J'ai découvert sur sa « carte » qu'elle ait trouvé un nouveau producteur de légumineuses, qui cultive notamment de [haricots azukis](#). Les azukis sont des petits haricots rouges originaires d'Asie, à la saveur très douce et de cuisson plus rapide que les grands. Ce n'est pas toujours simple d'associer leur douceur, mais ils sont idéaux pour varier les assiettes veggie.

Avec la longue vague de chaleur que l'on se prend, je me suis tout récemment posée la question de me préparer des salades aux légumineuses. J'ai repensé aux azuki, dont la douceur devrait s'associer avec le melon... puis au boulghour pour l'apport en céréales, et tout ceci me conduisit à vouloir ajouter plein d'herbes, façon taboulé. Le résultat est une salade complète, colorée.. et franchement... superbement bonne. Tous les ingrédients se marient très très bien ensemble (le doux du melon et de l'azuki, le rustique du boulghour, et l'on a un jeu de texture amusant dedans (moelleux, croquant, fondant..)).

Je voulais donc partager la recette avec vous. J'espère que cette salade azukis, boulghour, melon vous plaira ou à minima vous inspirera. Bonne journée

- SALADE D'AZUKIS -
BOULGHOUR ET MELON
(FAÇON TABOULÉ)



Salade azuki boulghour melon et menthe

Recette : Salade d'azukis, boulghour et melon

Saison de la recette : Juin à début Août

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes en plat ou 6-8 en entrée:

- 1 beau melon
- 150g de boulghour
- 200g de haricots azukis (1)
- 1 botte de persil
- 1 botte de menthe
- huile d'olive
- 1 citron (jus) ou 4-5 cuillérées à soupe du vinaigre de votre choix
- sel, poivre

Réalisation

- Faites tremper vos haricots azukis au minimum 2 heures
- Égouttez les puis faites-les cuire dans de l'eau

- bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 40 minutes). Une fois cuits, égouttez et laissez refroidir.
- Placez le boulghour dans un saladier. Portez environ 250 ml d'eau à ébullition, puis versez sur le boulghour. Couvrez d'une assiette et laissez reposer.
 - Lavez le melon, coupez-le en deux et retirez les graines. Détaillez le melon en petits cubes.
 - Lavez vos herbes, égouttez les bien. Détachez les feuilles puis hachez les finement.
 - Dans le saladier avec le boulghour, rassemblez tous vos ingrédients (haricots, melon, herbes). Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et versez un filet d'huile d'olive. Mélangez bien puis rectifiez l'assaisonnement huile/citron à votre choix.
 - Réservez au réfrigérateur.

Servez cette salade azukis, boulghour et melon bien fraîche.

Astuces :

- Si vous ne trouvez pas d'azukis, vous pouvez remplacer par des haricots blancs. Je crains que les haricots rouges ne soient pas idéaux car ils sont un peu piquants.
 - Variantes : Vous pouvez ajouter du concombre, de la feta, ...
-