

## CUISSON DES HARICOTS SECS...

Il y a plusieurs « écoles » quant à la cuisson des haricots secs...

- 1) Pour certains, le trempage est indispensable. Il constitue un processus de pré-germination qui facilite la digestion.

Préparation : rincer les haricots. Les faire tremper dans l'eau froide toute une nuit (ou le matin pour le soir, de 8h à 12h) dans trois fois leur volume d'eau additionnée d'une cuillère à café de bicarbonate pour 250/500 g de haricots. Egoutter et rincer. Mettre les haricots dans une casserole et une proportion de 4 à 5 fois leur volume d'eau (3 fois en autocuiseur). Porter à petit frémissement (pas à ébullition) 1h à 1h15. Ecumer pendant la cuisson. Saler dans les 5 dernières minutes.

- 2) Pour d'autres, le trempage est une aberration qui provoque « un début de fermentation de la féculé, origine de tous les reproches faits aux légumes secs » ; dans ce dernier cas, la cuisson s'effectue en deux temps : laver les haricots et les mettre dans un grand faitout où ils seront recouverts de 20 cm d'eau froide. Les amener, couverts, très lentement à ébullition (45 mn au moins). Dès que l'ébullition est atteinte, éteindre le feu et laisser tiédir. Les haricots doublent alors de volume. Les égoutter, jeter l'eau, les remettre dans le faitout, couvrir largement d'eau bouillante (ajouter éventuellement aromates et légumes), saler et poivrer. Dès l'ébullition atteinte, baisser le feu pour laisser cuire à petits bouillons jusqu'à cuisson complète 1h à 1h15.

Personnellement, je procède avec trempage et n'ai pas encore essayé la 2ème méthode...

## HOUMOUS DE HARICOTS ET POIVRONS

Ingrédients :

- 300 g de haricots blancs (trempés une nuit puis cuits le lendemain dans de l'eau avec du laurier)
- 1 poivron rouge grillé (Dans un four préchauffé à 200°, poser le poivron sur du papier cuisson et cuire pendant 30 mn en le tournant toutes les 10 mn. Le mettre dans un sachet en papier et le laisser refroidir. Retirer ensuite la peau et les pépins)
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahini)
- 2 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 petite gousse d'ail
- 15 feuilles de basilic
- sel

Mixer les haricots avec le poivron rôti, l'ail et les feuilles de basilic jusqu'à ce que l'ensemble devienne crémeux. Si besoin, diluer avec un peu d'eau. Saler. Incorporer le reste des ingrédients et mélanger. Servir avec du pain. Cet houmous se conserve 2 à 3 jours dans une boîte fermée au réfrigérateur.

## SALADE NORDIQUE DE HARICOTS BLANCS

Ingrédients :

- 300 g de haricots blancs (trempés une nuit puis cuits le lendemain dans de l'eau froide)
- 4 œufs
- 1 petite échalote ou un petit oignon frais
- 2 gros cornichons
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe d'aneth fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse (ou d'Avoine cuisine)
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (ou autre vinaigre)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre et sel

Mettre les œufs dans l'eau froide et compter 10 mn à partir de l'ébullition pour avoir des œufs durs mais pas trop cuits.

Ciseler très finement une petite échalote ou un oignon frais.

Verser dans un saladier les haricots (préalablement cuits), l'échalote ciselée et l'aneth.

Dans un petit bol, verser la cuillère à café de miel liquide, le vinaigre et dissoudre le miel dans le vinaigre. Verser enfin deux cuillères à soupe d'huile d'olive et mélanger.

Ajouter la sauce dans le saladier, ainsi que les cornichons coupés en petits cubes.

Ecaler les œufs, les couper en quatre et les ajouter à la préparation précédente. Enfin, ajouter la cuillère à soupe de crème fraîche. Mélanger le tout et rectifier au besoin l'assaisonnement.

## BOULETTES DE HARICOTS BLANCS AU CURRY

Pour 15 boulettes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn :

- 550 g de haricots blancs (trempés une nuit puis cuits le lendemain dans de l'eau froide)
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à café de poudre de curry
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou végétale

Après avoir cuit les haricots, les passer au mixeur avec la chapelure, la poudre de curry et les graines de sésame jusqu'à obtention d'une texture homogène. Si la pâte est trop dense, finir de mélanger à la spatule pour que tous les ingrédients soient bien répartis.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen, former des boulettes de la taille d'une prune dans les paumes de la main et les déposer dans l'huile chaude. Faire cuire 7 mn environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir immédiatement ou réchauffer au moment de servir.

## SOUPE DE BUTTERNUT AUX HARICOTS BLANCS ET LAIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de haricots blancs (trempés une nuit puis cuits le lendemain dans de l'eau froide)
- 400 g de courge butternut
- jus de citron vert
- 3 oignons
- une boîte de lait de coco
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- thym
- poivre et sel

Couper le butternut en deux puis l'épépiner (\*). Couper une partie du butternut en petits dés et les faire revenir un instant dans une cuillère à soupe d'huile. Réserver pour la finition, avec quelques branches de thym.

Couper le reste du butternut en gros morceaux. Peler et couper grossièrement les oignons. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter le butternut puis couvrir les légumes tout juste d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Ajouter les haricots préalablement cuits 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Réserver un peu d'eau de cuisson. Mixer la soupe avec le jus de citron et les  $\frac{3}{4}$  du lait de coco dans le blender, jusqu'à obtenir une belle soupe lisse. Assaisonner de poivre, sel et piment d'Espelette.

Servir la soupe dans de petits bols, puis garnir du reste du lait de coco, des dès de butternut et de thym.

(\*) Griller les pépins de courge en les cuisant 20 minutes dans de l'eau bouillante. Puis les égoutter et les asperger d'huile d'olive. Les griller au four à 180° pendant 30 mn.

## GÂTEAU MOELLEUX AUX HARICOTS TARBAIS, POMMES ET CANNELLE

Le fait d'ajouter des haricots dans ce gâteau, permet de ne pas ajouter de beurre ou autre matière grasse.

- 3 pommes
- 60 g de haricots blancs
- 3 oeufs
- 100 g de farine tamisée
- 60 g de sucre de canne + 2 cuillères à soupe
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- le zeste de 1 citron bio de préférence

Mettre les haricots blancs à tremper dans un récipient rempli d'eau froide toute une nuit.

**Le lendemain, j'ai retiré la peau qui se retirait facilement, de façon à obtenir, une fois cuit, une purée bien lisse...** Les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau froide et faire cuire à feu doux 1/2 heure. L'eau va s'évaporer petit à petit. Si il manque de l'eau en rajouter un peu pendant la cuisson, il doit normalement rester l'équivalent de 2 ou 3 cuillères à soupe au fond de la casserole à la fin de la cuisson. Il n'en faut pas plus sinon la pâte obtenue après le mixage sera trop liquide.

Mixer les haricots très finement pour obtenir environ 150 g de purée de haricots. Si vous en avez plus n'hésitez à l'incorporer la dans un cake, l'ajouter à une soupe de légumes, une purée...

Préchauffer le four th 6 – 180°.

Peler les pommes, les couper en cubes. Dans une poêle à feu doux et à couvert, faire cuire 5 mn les pommes. Ajouter 1 cuillère à soupe de sucre de canne, et faire caraméliser sur feu vif en mélangeant délicatement et réserver.

Dans un saladier mélanger les oeufs entiers et 60 g de sucre. Incorporer la farine, la levure, la cannelle et le zeste de citron. Ajouter les haricots, bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.

Dans un moule beurré, mettre les pommes, verser la pâte et faire cuire 30 minutes.