



Sekihan

Pour 4 personnes

la Semaine des
LÉGUMINEUSES

Une recette signée Stéphane Terracher
Les papilles sauvages

INGRÉDIENTS

Le Sekihan :

- 150 g d'Azuki
- 350 g de riz glutant (riz rond) [vous pouvez également utiliser du riz Thaï
- gros sel.

Les légumes :

Le Sekihan s'accompagne de légumes poêlés au Wok. Ci-joint une liste indicative de légumes, mais le principe est d'improviser avec les légumes présents dans votre bac à légumes.

- 2 carottes,
 - 1 oignon jaune, un petit oignon rouge et un oignon frais,
 - 1 branche de céleri,
 - 1 petit brocoli,
 - Feuilles de chou blanc et/ou de chou rouge,
 - Feuilles de chizo ou pousses d'épinard
- huile d'olive.

La sauce au gingembre :

- 1 morceau de gingembre,
- Huile de sésame toasté,
- 1 gousse d'ail.

L'assaisonnement :

- Sésame noir,
- Gomasio.

FILEG
FILIÈRE LÉGUMINEUSES & GRANES D'ORIGAN

CISAËLI



LA VEILLE :

1. Rincer abondamment les haricots Azuki.
2. Faire tremper les haricots Azuki la veille (environ 12h)

LE JOUR J :

1. Égoutter les Azukis, jeter l'eau de trempage.
2. Dans une casserole, couvrir les haricots d'eau (3 fois le volume des haricots) pendant 30 mins (le haricot doit s'écraser facilement entre les doigts.)
3. Lancer la cuisson du riz (se référer aux indications sur le paquet)
4. Laisser refroidir les haricots dans leur eau de cuisson. Filtrer à froid et réserver l'eau de cuisson.
5. Rincer le riz à trois ou 4 reprises jusqu'à ce que l'eau soit claire puis égoutter.
6. Dans une casserole, mélanger délicatement le riz et les haricots, couvrir de l'eau de cuisson du riz (compléter avec de l'eau claire si nécessaire). Ajouter une cuillère à café de gros sel. Porter à ébullition et réduire à feu moyen pendant 10 à 12 minutes. Retirer du feu et laisser encore gonfler pendant 20 minutes puis mélanger le tout avant de servir.

LES LÉGUMES

LA SAUCE DES LÉGUMES :

1. Parer et émincer l'ail et le gingembre
2. Mélanger ail, gingembre et une cuillère à soupe d'huile de sésame toastée.
3. Réserver.
4. Ciseler les pousses de chizo ou d'épinard et réserver au froid.

LA POÊLÉE DE LÉGUMES :

1. Parer et nettoyer les légumes
2. Tailler les légumes en dés, mélanger l'ensemble
3. Faire revenir au Wok à feu vif, dans l'huile d'olive la poêlée de légumes quelques minutes en brassant énergiquement en permanence. A mi-cuisson, ajouter la sauce. Les légumes doivent rester craquants. A la fin, déglacer à la sauce soja.

LE DRESSAGE :

Dresser le Sékihan sur l'assiette (vous pouvez vous aider d'un emporte pièces) et ajouter une quantité généreuse de poêlée de légumes. Ajouter dessus les feuilles de chizo ciselées fraîches. Saupoudrer le tout de graines de sésame noir et de gomasio.

UNE IDÉE DE DÉCLINAISON : PÂTE ANKO



La pâte d'Anko est d'origine Japonaise. Elle peut accompagner un yaourt, ou une crêpe. On vous conseille de faire cuire plus de haricots azuki. Et d'en réserver une partie pour faire de la pâte d'Anko.

Cuire les Azukis comme précédemment. Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Mixer le tout et le filtrer au chinois pour obtenir une pâte.

- INGRÉDIENTS :**
- 150g de sucre,
 - 700 ml d'eau,
 - 200g d'Azuki
 - CS sel

