

# Azukis à la pression.

*Probablement une des meilleures légumineuses.*

*D'après la médecine extrême-orientale traditionnelle, conseillée pour les problèmes rénaux et le diabète.*

---

*pour 6 pers.*

2 v. d'azukis

10 cm d'algue kombou

shoyu (sauce de soja)

- Laver et rincer les haricots secs. Le trempage est inutile.
- Cuire sous une petite pression les azukis 1 heure dans 5 verres d'eau froide. Ajouter l'algue taillée en petits morceaux et 1 c. à s. de shoyu.
- Laisser reposer 15 min avant d'ouvrir. Saler avec du sel fin. Remuer délicatement.
- Saler légèrement en fin de cuisson. Les haricots doivent être éclatés.

**Info** : Les azukis conviennent bien également pour les pâtés végétaux, les potages, les chaussons aux légumes...

**Variante** : cuire 1 v. d'azukis avec 1 v. de haricots mungo «soja vert».

**Astuce** : possibilité de diminuer le temps de cuisson avec un bonnet en laine.

---

**Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan**

Editions Tynat [www.tynat.com/editions/](http://www.tynat.com/editions/)

**Recettes de base "Cuisine Santé"**

[www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

**Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette**

[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

