



*Finger food*

# Acarajé - beignets fourrés aux haricots blancs



**14h10**   **2h**   **10 min**   **12h**   **408**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Farce (Caruru)

130 g **Crevettes séchées**  
100 g **Haricots verts**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
3 c. à café **Huile de palme**  
50 g **Noix (cerneau)**  
20 ml **Lait de coco**  
2 c. à soupe **Coriandre en poudre**  
1 **Sel**  
1 **Piment(s)**  
1 **Tomate(s)**

## Acarajé

150 g **Haricots blancs**  
1 **Oignon(s)**  
2 c. à café **Gingembre frais**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 litre(s) **Huile de palme**  
50 ml **Eau**

## Étape 1

Préparation de la farce (Caruru)

- 1 Ecraser un peu les haricots et les laisser dans un saladier pendant une nuit ou 12 heures afin de les faire ramollir.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Eplucher et hacher l'oignon.
- 4 Dans une casserole, faire dorer l'oignon et l'ail avec l'huile.
- 5 Ajouter l'okra, les arachides, les crevettes et le lait de coco. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que l'okra soit tendre.
- 6 Hors du feu ajouter la coriandre hachée, le sel et le piment haché.
- 7 Mettre cette préparation dans un mixeur et battre jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réserver.

## Étape 2

Préparation des haricots

- 1 Egoutter les haricots ramollis et enlever les peaux en

frottant, les laisser tremper encore 30 minute, égoutter et rincer.

- 2 Hacher les oignons en gros morceaux, le gingembre et couper l'ail en deux.
- 3 Mettre dans le mixeur les haricots épluchés, les oignons, le gingembre et l'ail avec 50 ml d'eau et le sel. Battre jusqu'à obtention d'un mélange homogène et épais.

### **Étape 3**

#### Friture et dressage

- 1 Confectionner des boules avec le mélange de haricots en les moulant entre deux cuillères.
- 2 Dans une grande poêle ou une friteuse faire chauffer l'huile à feu très fort pendant 5 minutes, puis plonger les boules, quand elles sont dorées, les enlever avec l'écumoire et les poser sur du papier absorbant.
- 3 Ouvrir les boules en deux et les remplir de la farce de caruru, de la tomate préalablement coupée en cubes et des crevettes. Servir de suite.