< retour

Fruits et légumes

Azukis cuits

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Gousses et Graines (Haricots verts...)
Origine : Asie
Famille : Légumineuses

Le haricot adzuki pousse sur une plante souvent buissonnante, atteignant de 25 à 90 cm de haut. Les gousses cylindriques mesurent de 6 à 12 cm de long et renferment de 4 à 12 graines, généralement rectangulaires, aux extrémités arrondies. Ces graines minuscules de

couleur habituellement rouge brunâtre peuvent aussi être noires, jaune clair, vertes ou grises. Elles sont unies ou tachetées et ornées d'un hile blanchâtre. Il existe plusieurs variétés d'adzuki.

Moulu finement, on l'utilise comme farine dans les gâteaux, les soupes et dans les substituts de lait.

COMMENT CHOISIR ?

L’azuki se trouve toute l’année en magasin biologique.

QUE FAIRE AVEC ?

Les gousses du haricot adzuki qui ne sont pas encore à maturité sont comestibles et s'utilisent comme le haricot vert. On le trouve plus souvent séché et il s'utilise alors comme les autres légumineuses; sa saveur est délicate. Il est fréquemment servi avec le riz. Les Asiatiques transforment souvent le haricot adzuki en pâte qui entre dans la confection de divers mets, aussi bien salés que sucrés. Cette pâte peut remplacer le concentré de tomate. Le haricot adzuki sert de substitut de café, il peut aussi être soufflé comme le maïs ou mis à germer.

COMMENT PRÉPARER ?

Le haricot adzuki se cuit après avoir trempé dans l'eau froide pendant 2 à 3 h pour ensuite le faire mijoter entre 1 1/2 h à 2 h. Dans l'autocuiseur (103 kPa): avec trempage, environ 20 min et sans trempage, de 20 à 25 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les haricots frais non lavés se conserveront de 2 à 3 jours au réfrigérateur; les placer dans un sac en plastique troué afin qu'ils puissent respirer.

Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée, soit plus de 12 mois. Les blanchir 3 min s'ils sont coupés et 4 min s'ils sont entiers.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le haricot adzuki est une excellente source de potassium, une bonne source de magnésium, de zinc, de phosphore et de cuivre; il contient du fer et de la thiamine, et constitue une source très élevée de fibres. Les protéines sont dites incomplètes, car elles sont déficientes en certains acides aminés (voir Théorie de la complémentarité).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
128 kcal	7,52 g	24,77 g	0,10 g	52,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
28,00 mg	8,00 mg	0,04 g	168,00 mg	7,30 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,30 mg	1,77 mg	2,00 mg	0,57 mg	0,12 mg

vitamin B2
0,06 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée annuelle originaire d'Asie, probablement du Japon ou de Chine, où elle est cultivée et très appréciée depuis des siècles. Il est aujourd'hui la deuxième légumineuse en importance, derrière le haricot de soya. En Chine, on croit que le haricot adzuki porte chance et il doit faire partie du menu lors des festivités. Sa popularité grandissante en Amérique depuis les années 60 serait liée à la promotion de la pratique de la macrobiotique. Il y a environ 7 000 ans, le haricot était cultivé par les tribus indiennes du Mexique ainsi qu'au Pérou. Graduellement, la culture s'est répandue à travers l'Amérique au fil des migrations des Indiens, de sorte que par la suite les explorateurs espagnols du xv e et du xvie siècle retrouvèrent cette plante dans toute l'Amérique latine, et les colons anglais la retrouvèrent sur la côte est américaine au xviie siècle. Les haricots et leur culture se sont répandus en Afrique, en Asie et en Europe au début du xviie siècle grâce aux explorateurs espagnols et portugais. En Europe, cette plante fut d'abord cultivée pour ses grains; le haricot vert frais ne fut consommé qu'à partir de la fin du xixe siècle en Italie. Aujourd'hui, les grands producteurs de haricots secs sont l'Inde, le Brésil, la Chine, les États-Unis, le Mexique et l'Indonésie.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15454

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15454