

Perles de coco aux graines de soja et aux haricots azuki (SBC 2015)

Ingrédients pour la garniture aux graines de soja (pour env. 25 perles) :

Graines de soja (haricots mungo jaunes, décortiqués) : 110 g cuites (= env. 48 g non cuites) - à faire tremper 2 h à l'avance (eau froide)

Lait de coco : 10 g

Sucre : 28 g

Fleur de sel : 1,5 g (1/4 de c.à c.)

Jus de citron : 10 gouttes

Cacahuètes non salées torréfiées : 27 g

Ingrédients pour la garniture aux haricots rouges azukis (pour env. 25 perles) :

Haricots rouges azuki : 110 g cuits (env. 50 g non cuits) - à faire tremper toute une nuit dans l'eau froide

Lait de coco : 10 g

Sucre : 23 g

Fleur de sel : 1,5 g (1/4 de c. à c.)

Jus de citron : 10 gouttes

Cacahuètes non salées torréfiées : 25 g



Ingrédients pour la pâte blanche (pour env. 25 perles, à doubler donc si vous faites les 2 garnitures) :

Farine de riz gluant : 100 g

Sucre : 30 g

Sel : 1 g

Eau : 30 g

Lait de coco : 40 g

Finition : noix de coco râpée (prévoir au moins 200 g)

Matériel particulier à prévoir : bac vapeur, cure-dents, mixer, hâchoir

LA PRÉPARATION

La garniture aux graines de soja

- Cuire les graines à la vapeur pendant 45 mn / 1 h (elles doivent être tendres). Egoutter et laisser l'eau sur les graines s'évaporer.

- Réunir l'ensemble des ingrédients, sauf les cacahuètes, dans le bol du mixer. Mixer.

- Hâcher les cacahuètes assez finement et les insérer au mélange.

> On obtient une sorte de purée épaisse.

Remarque :

On peut utiliser des cacahuètes salées d'apéritif. Il faudra quand même rajouter du sel, mais moins. Goûtez la préparation qui doit être sucrée-salée.

La garniture aux haricots rouges azukis

Dans cette version, la cuisson des haricots se fait dans l'eau bouillante et dure 4 bonnes heures ! Il faut donc la prévoir un peu à l'avance, et remettre de l'eau dans la casserole régulièrement.

Là encore, laisser les haricots égouttés sécher avant de les mixer.

Veiller à très bien les mixer pour obtenir une garniture pas trop friable.

Ajouter les cacahuètes hâchées à la fin et bien mélanger.

La pâte blanche

Réunir et mélanger tous les éléments secs.

Réunir eau et lait de coco dans un bol, mélanger et passer le bol au micro-onde pendant 30 secondes.

Ajouter presque tout le liquide au 1er mélange (pas tout pour adapter la consistance), amalgamer le tout à la cuillère puis à la main de façon à obtenir une pâte homogène. Si elle est trop liquide, ajoutez un peu de farine.

Filmer le pâton et le laisser à température ambiante.

Réalisation des boules

- Faire de petites boules de garniture - de la taille d'une grosse noisette - en les roulant dans les mains. Faire d'un coup toutes les boules de garniture.

- Préparer des petits carrés de papier cuisson de 3x3 cm environ, et mettre le bac vapeur à chauffer en gardant le récipient à part.

- Prendre un peu de pâte blanche, l'écraser le plus finement possible dans le creux de la main, y poser une boule de garniture et faire délicatement rouler la pâte blanche autour de la garniture. Il y aura sans doute des trous dans l'enveloppe blanche : ajoutez un peu de pâte blanche écrasée pour les colmater.

- Rouler la perle entre les mains pour l'égaliser.

- Poser la perle finie sur un carré de papier cuisson, directement dans le récipient du bac vapeur.

- Remplir le récipient avec des perles posées sur leur petit papier cuisson, puis mettez-le dans le bac vapeur à couvert, pendant 15 mn.

Après cuisson

- Préparer un bol avec de la noix de coco râpée.

- Attention, les boules sorties du bac vapeur seront très chaudes et très collantes. En s'aidant du papier cuisson et d'un cure-dent, sortez une perle du bac vapeur et mettez-la immédiatement dans le bol rempli de noix de coco. Faites-la rouler pour qu'elle se recouvre entièrement de noix de coco.

(- Éventuellement, en fonction du bac vapeur que vous utilisez, il faudra refermer le bac vapeur entre chaque sortie afin que les perles suivantes restent bien collantes, ou bien vous pourrez sans problèmes les mettre ensemble dans la noix de coco.)

Mangez-les de préférence légèrement tièdes.