



Cocotte de légumes aux azukis

Ingrédients:

Environ 1 bol de haricots azukis

Quelques carottes , un morceau de céleri pomme, un petit chou fleur ou quelques bouquets surgelés, un poignée de haricots verts surgelés (facultatif)

1 oignon rouge, 1 oignon jaune

De l'ail, du curry, du poivre, du sel et un soupçon de piment de Cayenne.

200 gr de riz complet

Une petite c à soupe d'huile

La veille, faites tremper les haricots azukis

Le lendemain, égouttez les et rincez. Cuire dans un grand volume d'eau en y ajoutant un morceau d'algue kombu. Cela facilitera la cuisson. Cuire environ 30 minutes. Saler en fin de cuisson. Réservez

Préparez les légumes et les couper en gros morceaux

Dans une cocotte de préférence en fonte, faites chauffer l'huile et ajoutez les oignons émincés.

Mélangez et saupoudrer de curry. Ajoutez les légumes et faites suer pendant quelques minutes.

Arroser avec un peu d'eau, saler et poivrer généreusement, ajouter une pointe de couteau de piment de Cayenne.

Cuire à couvert sur feu doux environ 20 à 30 minutes.

Cuire le riz complet et servir le tout bien chaud.