

Boules de coco

ma recette,

Ingrédients

- Pour la farce :
 - 50g d'haricots mungo décortiquées
 - env. 15g de sucre + env 25g de noix de coco râpée = 50 g volume équivalent sucre
- 100ml de lait de coco
- 15g de sucre
- 100g de farine de riz gluant
-
- 50g de noix de coco râpée

Recette

1. farce
 1. Trempez les haricots dans un grand volume d'eau pendant 2 heures afin de les réhydrater
 2. .Faites les cuire dans de l'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes. Écrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sucre et la noix de coco râpée. Mélangez afin de "sécher" la pâte.
2. Dans une casserole, faites chauffer le lait de coco bio Kara et le sucre tout en remuant.
3. Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant. Versez le lait de coco/sucre petit à petit afin d'obtenir une boule de pâte. Travaillez la pâte à la main. Elle doit être lisse et souple. Laissez-la reposer couvert d'un film étirable à t° ambiante.
4. Avec la pâte de haricots, formez des petites boules de la taille d'une bille. Formez également des boules avec la pâte de riz. Déposer les billes de pâte de haricots mungo dans la pâte de riz et les enfermer en les roulant dans votre main.
5. Cuire 15 min au cuit vapeur et roulez-les dans de la noix de coco râpée dès la fin de la cuisson.

Site2 : <https://www.jujube-en-cuisine.fr/boules-coco-gourmandise-asiatique-vegan/>

Ingrédients

Pour ~ 20 boules coco :

- 200 gr de farine de riz gluant
- 20 cl d'eau
- 1 CS d'huile neutre
- 6 CS de sucre

Pour l'intérieur

- 50 gr de haricots mungo
- 25 g de sucre
- 1 CS de noix de coco râpée

Recette

Plongez vos haricots mungo dans un grand volume d'eau pendant au moins deux heures.

Rincez-les puis plongez-les de nouveau dans une casserole d'eau et faites les cuire en remuant régulièrement. Les haricots mungo doivent être tendre, cela vous prendra encore 20 et 30 minutes.

Égouttez-les puis mixez en purée.

Ajoutez le sucre et la noix de coco râpée, remuez puis remettez sur le feu pour assécher le mélange (comme pour la pâte de coing) il faut que ça accroche un peu au fond de la casserole et que la pâte fasse des petits cratères. Stoppez le feu, et laissez refroidir.

Passons à l'extérieur de la boule : faites tiédir l'eau avec le sucre et l'huile. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Stoppez le feu.

Versez la farine dans un cul de poule puis versez petit à petit l'eau tiède/chaude dans la farine en mélangeant le tout.

Finissez par « pétrir » à la main, vous devez avoir une boule de pâte souple et élastique, qui ne colle pas (ajoutez un peu de farine si ça colle, mais normalement ce devrait être bon). Réservez.

Reprenez votre pâte de haricot mungo et façonnez des petits billes dans le creux de votre main (une vingtaine donc).

Puis façonnez les boules un peu plus grosse forcement, avec la pâte de riz. Philippe jauge à « 3/4 de cuillère à soupe ».

Aplatissez-la avec la paume de votre main, déposez le bille de purée de haricot mungo dedans, enfermez-la dans la pâte puis roulez de nouveau la boule dans votre main (délicatement) jusqu'à ce tous les bords soient soudés. (sur la recette de Philippe, il y a une vidéo, vous comprendrez mieux... :))

Procédez ainsi jusqu'à épuisement des deux pâtes.

sites d'origine

Site 1 : <https://www.aux-fourneaux.fr/perles-de-coco-la-vraie-recette-48237/>

Ingrédients

- 100g de farine de riz gluant
- 100ml de lait de coco bio Kara
- 30g de sucre
- 50g de noix de coco râpée
- Pour la farce :
- 50g d'haricots mungo décortiquées
- 30g de sucre
- 25g de noix de coco râpée

Recette

6. Trempez les haricots dans un grand volume d'eau pendant 2 heures afin de les réhydrater. Faites les cuire dans de l'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes. Ecrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sucre et la noix de coco râpée. Mélangez afin de "sécher" la pâte.
7. Dans une casserole, faites chauffer le lait de coco bio Kara et le sucre tout en remuant. Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant. Versez le lait de coco/sucre petit à petit afin d'obtenir une boule de pâte. Travaillez la pâte à la main. Elle doit être lisse et souple. Laissez-la reposer couvert d'un film étirable à t° ambiante.
8. Avec la pâte de haricots, formez des petites boules de la taille d'une bille. Formez également des boules avec la pâte de riz. Déposer les billes de pâte de haricots mungo dans la pâte de riz et les enfermer en les roulant dans votre main.
9. Cuire 15 min au cuit vapeur et roulez-les dans de la noix de coco râpée dès la fin de la cuisson.

Site2 : <https://www.jujube-en-cuisine.fr/boules-coco-gourmandise-asiatique-vegan/>

Ingrédients

Pour ~ 20 boules coco :

- 200 gr de farine de riz gluant
- 20 cl d'eau
- 1 CS d'huile neutre
- 6 CS de sucre

Pour l'intérieur

- 50 gr de haricots mungo
- 25 g de sucre
- 1 CS de noix de coco râpée

Recette

Plongez vos haricots mungo dans un grand volume d'eau pendant au moins deux heures.

Rincez-les puis plongez-les de nouveau dans une casserole d'eau et faites les cuire en remuant régulièrement. Les haricots mungo doivent être tendre, cela vous prendra encore 20 et 30 minutes.

Égouttez-les puis mixez en purée.

Ajoutez le sucre et la noix de coco râpée, remuez puis remettez sur le feu pour assécher le mélange (comme pour la pâte de coing) il faut que ça accroche un peu au fond de la casserole et que la pâte fasse des petits cratères. Stoppez le feu, et laissez refroidir.

Passons à l'extérieur de la boule : faites tiédir l'eau avec le sucre et l'huile. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Stoppez le feu.

Versez la farine dans un cul de poule puis versez petit à petit l'eau tiède/chaude dans la farine en mélangeant le tout.

Finissez par « pétrir » à la main, vous devez avoir une boule de pâte souple et élastique, qui ne colle pas (ajoutez un peu de farine si ça colle, mais normalement ce devrait être bon). Réservez.

Reprenez votre pâte de haricot mungo et façonnez des petits billes dans le creux de votre main (une vingtaine donc).

Puis façonnez les boules un peu plus grosse forcément, avec la pâte de riz. Philippe jauge à « 3/4 de cuillère à soupe ».

Aplatissez-la avec la paume de votre main, déposez le bille de purée de haricot mungo dedans, enfermez-la dans la pâte puis roulez de nouveau la boule dans votre main (délicatement) jusqu'à ce tous les bords soient soudés. (sur la recette de Philippe, il y a une vidéo, vous comprendrez mieux... :))

Procédez ainsi jusqu'à épuisement des deux pâtes.

Pour la cuisson, vous avez deux possibilités :

– placez une feuille de papier cuisson dans la fond de votre cuiseur vapeur, posez les boules coco dessus et laissez cuire 10 minutes à chaud (pour un cuiseur vapeur électrique compter 15 minutes le temps qu'il chauffe).

A la sortie du cuiseur vapeur, attendez quelques minutes que les boules refroidissent, puis roulez-les dans de la noix de coco râpée.

– plongez vos boules dans une grande casserole d'eau frémissante, comme pour des gnocchis, quand elles remontent à la surface : elle sont cuites !

Égouttez-les puis plongez-les dans un lait de coco tiède, sucré ou non, saupoudrée de graines de sésame.

Vous aurez donc compris que j'ai choisi la version cuisson vapeur, enrobée de noix de coco râpée. J'ai testé la version avec le lait de coco, mais je préfère les manger avec les doigts ! ;P

Les boules ne se conservent pas très longtemps, dès le lendemain elles commencent à durcir, mieux vaut donc les consommer le jour même.

Edit : Véronique, en commentaire, me dit que le lendemain on peut les faire réchauffer tout doucement au micro onde pour les ramollir. Mince, j'ai plus d'excuse pour les manger toutes le jour même !

Nouvel Edit : Ted, toujours en commentaire, conseille de les passer de nouveau à la vapeur le lendemain pour les ramollir, selon lui elles sont mêmes meilleures ! A tester donc... ;)