

Feijoada végane



🍴 6 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 1h45m

🌱 soja

Version végane assumée de la feijoada brésilienne : feijão preto monté en profondeur sur trois sources d'umami (champignons séchés, kombu, miso brun) et signé fumé par paprika fumé fort et tofu fumé. Sans simili-saucisse. Servie avec le quintette obligatoire (riz, couve refogada, farofa, orange, molho de pimenta).

Brésil / Sudeste / créole brésilienne

INGRÉDIENTS

□ haricots noirs secs	500 g	□ courge butternut, en cubes de 3 cm	400 g
□ cèpes séchés	20 g	□ mandiocca ou pomme de terre à chair ferme, pelée, en cubes de 3 cm	300 g
□ shiitakes séchés	20 g	□ tofu fumé	250 g
□ eau bouillante	500 ml	□ càs d'huile	1
□ kombu, morceau de 10 cm	1	□ miso brun	2 càs
□ feuilles de laurier	2	□ Riz blanc long grain, cuit au refogado d'ail	200 g
□ oignon entier, piqué de 3 @clous de girofle[3]	1	□ Couve refogada	300 g
□ oignons	2	□ ail	2 gousses
□ gousses d'ail	5	□ càs d'huile	1
□ huile	4 càs	□ Farofa de manteiga vegane	4 càs
□ piment dedo-de-moça, épépiné, émincé	1	□ margarine vegan	50 g
□ piment doux frais	1	□ oignon, émincé	1
□ paprika fumé fort	2 càc	□ Quartiers d'orange, par personne, pelés à vif	1
□ cumin moulu	1 càc	□ Molho de pimenta	1 càc
□ concentré de tomate	2 càs		

PRÉPARATION

— Trempage (la veille) —

1. Rincer les *haricots noirs secs* (feijão preto), couvrir largement d'eau froide et laisser tremper 12 h à température ambiante.
2. Le lendemain, égoutter, rincer à nouveau, réserver.

— Bouillon umami —

3. Mettre les *cèpes séchés* et les *shiitakes séchés* dans un bol. Couvrir d'eau bouillante et laisser réhydrater 30 m.

4. Filtrer le bouillon de trempage à travers une *passoire fine* (garder le liquide). Couper les champignons réhydratés en gros morceaux, réserver séparément.
- Cuisson des haricots —
5. Mettre les haricots égouttés dans une *grande cocotte* à fond épais. Couvrir d'eau froide à 3 cm au-dessus, ajouter le *kombu*, les *feuilles de laurier* et 1 *oignon entier*.
6. Porter à ébullition, écumer, baisser sur feu doux. Cuire à couvert 1 h jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais entiers. Ne pas saler à ce stade.
7. Retirer l'oignon piqué, le kombu et le laurier.
- Refogado fumé —
8. Pendant ce temps, émincer finement 2 *oignons* et hacher 5 *gousses d'ail*.
9. Faire chauffer 1 *huile* dans une *grande sauteuse* sur feu moyen. Suer les oignons sans les colorer 8 m.
10. Ajouter l'ail et le *piment dedo-de-moça* ou à défaut 1 *piment doux frais*. Cuire 2 m.
11. Ajouter le *paprika fumé fort*, le *cumin moulu* et les champignons réhydratés. Faire revenir 3 m en remuant pour torréfier les épices.
12. Ajouter le *concentré de tomate* et cuire 2 m en remuant pour développer la couleur rouge profond.
- Assemblage —
13. Verser le contenu de la sauteuse dans la cocotte de haricots. Ajouter le bouillon de champignons filtré.
14. Ajouter la *courge butternut* et la *mandioca ou pomme de terre à chair ferme*.
15. Couvrir, mijoter sur feu doux 30 m.
16. Pendant ce temps, presser le *tofu fumé*, le couper en gros cubes de 2 cm et le faire dorer sur toutes les faces dans une *poêle* avec 1 *càs d'huile* sur feu vif. Réserver.
- Profondeur finale —
17. Quand la courge et la mandioca sont tendres, prélever 1 louche de la préparation, mettre dans un *bol* et y dissoudre le *miso brun* en mélangeant à la fourchette (jamais ajouter le miso direct sur feu vif - il perdrait ses arômes).
18. Ajouter le tofu fumé doré et le miso dissous dans la cocotte. Mélanger délicatement pour ne pas casser la courge.

19. Goûter et rectifier le sel et le piquant. Mijoter à découvert 10 m pour épaissir.

La sauce doit être épaisse, brillante et bien noire. Si elle est trop liquide, prolonger la réduction à découvert. Si trop épaisse, ajouter un peu de bouillon de champignons réservé.

Le miso brun (hatcho ou awase rouge) est la signature umami profonde qui remplace le pied de porc et la carne seca. À défaut, miso rouge. Jamais miso blanc ici - trop léger.

Le paprika fumé fort (pimentón de la Vera picante) est la signature fumée qui remplace le paio et le bacon. Indispensable - pas substituable par du paprika doux. Marque espagnole de référence.

Le tofu fumé apporte la dernière strate fumée. Acheter un vrai tofu fumé au bois (type Taifun, ou en magasin bio), pas un tofu marqué arôme. À défaut, doubler le paprika fumé et ajouter 1 càc de fumée liquide.

Ne pas ajouter de simili-saucisse industrielle - elle vient écraser l'équilibre construit par les trois umamis (champignons + kombu + miso). Si on veut une texture supplémentaire, ajouter 200 g de pleurotes rôtis 20 min au four avec sel et paprika fumé.

— Service - quintette obligatoire —

20. Servir bien chaud, accompagné des cinq éléments traditionnels:

1. *Riz blanc long grain* - voir technique arroz brasileiro
2. *Couve refogada* - chou kale frisé en chiffonnade fine, sauté 2-3 min avec ail et 1 càs d'huile, sel
3. *Farofa de manteiga vegane* - farinha de mandioca torréfiée avec margarine vegan et oignon jusqu'à dorée
4. *Quartiers d'orange* - la fibre aide à digérer le gras, l'acidité équilibre
5. *Molho de pimenta* - piments frais hachés dans vinaigre et sel, à passer à table

Sans le quintette, ce n'est pas une feijoada - juste un plat de haricots à la végétale. Les cinq éléments ne sont pas optionnels: chacun joue un rôle nutritionnel et gustatif (amidon, vert cuit, texture sèche, acide fruité, piquant cru).

Comme la version omnivore, la feijoada végane est meilleure réchauffée le lendemain - le miso, le paprika fumé et les champignons ont eu le temps d'infuser pleinement les haricots.

traditionnel