



L'EPAZOTE ET SES BIENFAITS

L'épazote est une plante aromatique formée de larges feuilles dentelées à la saveur musquée, âcre et légèrement citronnée. Aussi appelée thé du Mexique, ambrosienne ou fausse ambroisie, l'épazote est originaire des régions tropicales d'Amérique et fut introduite en Europe au XVIIe siècle. Toujours utilisée aujourd'hui dans la cuisine mexicaine, ses jeunes pousses et les feuilles sont utilisées comme légume ou condiment notamment pour parfumer les soupes et dans les plats de haricots carminatifs, de poissons et de maïs.

Avantages digestifs :

- Remède contre les parasites intestinaux
- Traiter les spasmes des muscles

Valeurs nutritionnelles :

- Faible en calories - 100 g de feuilles = 32 calories
- 3.8 g de fibres pour 100 g
- Contiens ascaridole (toxique pour les vers intestinaux)
- Petites quantités de vitamine A, calcium, manganèse, potassium et zinc



Source : <https://www.mexicodesconocido.com.mx/epazote.html>



RECETTE SOUPE DE HARICOTS NOIRS – FRIJOLES DE OLLA

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500g de haricots secs, 1,5 litre d'eau, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 1 cac cumin, 1 cac coriandre en poudre, **1 cac epazote**, sel

Dressage : émincé du poulet, crème épaisse, fromage émiété, sauce piquante, des fines lamelles d'avocat et coriandre frais.

Triez les haricots pour retirer les petits cailloux et rincez-les abondamment. Couvrez-les d'eau froide et laissez-les tremper minimum 2h ou maximum 8h. Egouttez les haricots, versez-les dans une marmite ou une cocotte-minute et couvrez-les avec 1,5 litre d'eau. Ajoutez l'oignon, coupé en deux, la gousse d'ail, puis le bouquet garni.

Faites cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres et que la peau se détache légèrement, soit environ 30 mn à partir de la rotation de la soupape à la cocotte-minute, et 2h30 à 3h dans une marmite traditionnelle (les haricots noirs sont les plus longs à cuire), à couvert et à feu doux, en ajustant régulièrement le niveau d'eau si besoin.

Ouvrez la marmite ou la cocotte-minute. Salez et ajoutez les branches d'epazote. Poursuivez la cuisson à découvert une dizaine de minutes. L'eau de cuisson doit réduire légèrement et former une sauce relativement épaisse.

Les « frijoles de olla » se cuisent et se servent traditionnellement dans une cocotte en terre : "la olla". Servez avec les ingrédients de votre choix dans la liste de « dressage » et dégustez.

Provecho !