

LOBIO

Une recette protéinée et savoureuse qui nous vient tout droit de la Géorgie.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 100 g de haricots blancs cuits ou 45 g secs
- 50 g de noix
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de coriandre
- ½ cuillère à café de fenouil
- 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Du gros sel, du poivre et de l'huile d'olive pour la cuisson

Temps

- ✓ 15 minutes de préparation et 5 minutes de cuisson

Préparation

- Faire revenir les oignons en dés dans l'huile d'olive
- Piler le fenouil et la coriandre dans un pilon ou à l'aide du fond d'un verre
- Piler l'ail et le sel dans un 2^e bol à part
- Écraser les haricots blancs au mixeur ou à la fourchette
- Assembler le tout, mixer si besoin

Matériel



2 bols



4 verrines



1 verre



1 mixeur

Recette écrite par :