



Lobio

MATÉRIEL

- 2 bols
- Un petit saladier
- Un mixeur ou une fourchette
- Un pilon ou un verre



○ Une recette protéinée et savoureuse grâce à ses épices qui nous vient de Géorgie.



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 100g de haricots blancs en boîte ou 45g secs
- 50g de noix
- 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
- 1 càc de jus de citron (facultatif)
- Gros sel, poivre



LES ÉTAPES

1. Egoutter les haricots blancs s'ils sont en boîte, les cuire 45min s'ils sont secs. Réserver
2. Piler le fenouil et la coriandre dans un bol, au pilon ou à l'aide du fond d'un verre
3. Piler l'ail et le sel dans un 2e bol à part
4. Ecraser les haricots blancs au mixeur ou à la fourchette
5. Assembler le tout dans un saladier avec l'huile d'olive et le jus de citron (facultatif), mixer si besoin

RECETTES
ÉCRITES
PAR :

