



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
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de coriandre
- 1/2 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