



Ful

Ful



1 tasse de fève sec avec la peau
3 cuillères à soupe de tahini
4 gousses d'ail
1 citron
1 cuillère à café de flocons de piment rouge
1 cuillère à café de sel
2 tasses d'eau

- # Lavez les fèves puis mettez dans une cocotte-minute. Rajoutez de l'eau de façon à dépasser légèrement. Fermez le couvercle.
- # Faites cuire à haute température, puis quand l'aiguille sort, baissez le four et laissez cuire encore 35-40 minutes. (Il faut faire cuire un peu plus que la normale à cause de la peau)
- # Sortez les fèves dans un filtre puis versez l'eau bouilli.
- # Rajoutez dans une casserole, des ails battues, du citron, du tahini, du sel, du flocon de piment rouge et de l'eau. Mélangez l'ensemble.
- # Rajoutez enfin les fèves bouillis puis fermez le couvercle. Faites cuire.
- # Servez tiède avec son liquide.

N-B; Ful est une recette de déjeuner d'Halep. Vous pouvez préparer avec des fèves frais plus gros.