



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Haricots Secs Aux Épinards

Ispanaklı Kuru Fasulye



2 tasses de haricots secs  
1 botte d'épinards  
2 oignons moyens  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de pâte de tomate  
1 grande tasse d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel

- # Mouillez les haricots secs dès la veille puis faites bouillir le lendemain pendant 10 minutes.
- # Hachez les oignons finement puis faites cuire avec de l'huile d'olive.
- # Rajoutez de la pâte de tomate, du sel, des ails battues et des épinards coupés finement. Laissez cuire couvert pendant 10 minutes.
- # Rajoutez les haricots secs bouillis et filtrés. Mélangez puis refermez le couvercle.
- # Retirez du feu après 15 minutes.
- # Servez tiède.

N-B; Cette recette est préparée plutôt dans la région d'Égée.