

Foul égyptien



Cette recette nous a été partagée par Chadi, merci à lui !!

Ingrédients

- 60g de féveroles décortiquées sèches
- 1 yaourt nature
- 1 cas de tahini
- 1 gousse d'ail écrasée
- Persil
- Sel/Poivre

Préparation

- La veille, faire tremper les féveroles durant 10 à 12h au moins.
- Cuire les féveroles 10 minutes à l'eau bouillante.
- A part, préparer la sauce avec le reste des ingrédients.
- Mélanger le tout, et ajouter de l'huile d'olive et du piment sur le plat avant de servir.
- A déguster chaud ou froid, avec des légumes ou du pain.



A partir de :

0,62 €/PERS

VRAÇ
HAUTS-
DE-FRANCE

Bon à savoir :

Vous avez ici une recette simple, savoureuse et riche en fibres et en protéines. A consommer sans modération !

Foul égyptien



Cette recette nous a été partagée par Chadi, merci à lui !!

Ingrédients

- 60g de féveroles décortiquées sèches
- 1 yaourt nature
- 1 cas de tahini
- 1 gousse d'ail écrasée
- Persil
- Sel/Poivre

Préparation

- La veille, faire tremper les féveroles durant 10 à 12h au moins.
- Cuire les féveroles 10 minutes à l'eau bouillante.
- A part, préparer la sauce avec le reste des ingrédients.
- Mélanger le tout, et ajouter de l'huile d'olive et du piment sur le plat avant de servir.
- A déguster chaud ou froid, avec des légumes ou du pain.



A partir de :

0,62 €/PERS

VRAÇ
HAUTS-
DE-FRANCE

Bon à savoir :

Vous avez ici une recette simple, savoureuse et riche en fibres et en protéines. A consommer sans modération !