



Cuisine égyptienne

Foul Medames

Par Tobie Nathan – Novembre 2015

On mange le foul avec du pain chaâmi, des tomates, concombres, et un oignon rouge...

Ingrédients foul

- 300g de fèves brunes séchées
- bicarbonate de soude
- huile d'olives
- sel, poivre,
- 1/2 citron
- 1 œuf dur

Ingrédients salade d'accompagnement

- concombre
- tomate
- oignon rouge
- cumin

Recette

La veille, mettre les fèves dans de l'eau et les laisser tremper toute la nuit

Le matin, porter les fèves à ébullition et laisser cuire pendant au moins 2h

Laisser tiédir, puis dans son assiette, se servir des fèves avec de l'eau de cuisson et les écraser à l'aide de sa fourchette

Rajouter de l'huile d'olive, du sel, du poivre, le jus d'1/2 citron en continuant d'écraser et de mélanger les fèves

Couper un œuf dur et le rajouter au mélange, bien mélanger

Pour manger avec, préparer des petites salades de concombre, tomates et d'oignons rouges

Source: Tobie Nathan