

Le *foul shami* de Salma

Apprends à cuisiner comme Salma et prépare une recette traditionnelle historique du Moyen-Orient : le *foul shami*! Ce plat est composé de féveroles, d'huile d'olive, d'oignon, d'ail et de sumac.

INGRÉDIENTS

2 tasses (450 grammes) de féveroles cuites ou en conserve

De l'huile d'olive extra-vierge

½ oignon émincé

2 gousses d'ail, crues et émincées

1 c. à t. de sumac

Sel et poivre noir au goût

Le jus de 2 citrons frais ou plus, au goût

1 tomate rouge bien mûre, coupée en dés

Persil frais haché

PRÉPARATION

Place les féveroles avec leur liquide dans une casserole. Ajoute un verre d'eau et fais-les chauffer à feu moyen pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et molles. Puis verse-les dans une passoire pour les égoutter.

Pendant que les féveroles chauffent, mélange la tomate en dés avec le persil, le demi-oignon et l'ail émincés dans un bol.

Lorsque les féveroles sont égouttées, ajoute-les au mélange que tu viens de préparer (celui avec la tomate).

Verse le jus des citrons et un peu d'huile d'olive dans le bol. Ajoute le sumac, puis le sel et le poivre selon tes goûts.

Mélange bien et sers chaud.

Tu peux manger le *foul shami* avec une cuillère ou avec du pain pita.