Le foul - dip copieux aux haricots et aux herbes fraîches

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

huile d'olive
2 boîtes d'haricots borlotti (égouttés)
sel
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 1⁄2 piments verts espagnols
2 gousses d'ail
1 citron (jus)
1 bouquet de persil plat (ciselé)
2 jeunes oignons (émincés)
3 feuilles de menthe fraîche
2 tomates (en dés)
1 concombre (en dés)
3 olives
pitas

Méthode de préparation

1. **Dans une poêle à fond épais, faites chauffer un filet d'huile d'olive et ajoutez les haricots. Laissez-les chauffer et assaisonnez-les avec du sel et du cumin en poudre. Écrasez les haricots au presse-purée. Ne les écrasez pas trop pour qu'ils gardent une certaine consistance.**

2. **Au mixeur plongeant (ou au mortier et au pilon), mixez les piments espagnols, l'ail et le jus de citron. Versez ce mélange avec un peu d'huile d'olive sur les haricots encore chauds.**

3. **Garnissez ensuite de persil, de jeunes oignons, de menthe, de dés de tomates, de dés de concombres et d'olives. Accompagnez de pitas grillées.**