Foul Moudammas

(8 personnes)

500 g de fèves (2 boites de fèves décortiquées)
2 cc de cumin en poudre
2 cc de piment d'Alep en poudre
3 gousses d'ail dégermées et pilees avec un peu de sel
100 ml d'huile d'olive
50 ml de jus de citron
Persil 1 bouquet ou coriandre
1 grosse tomate ou une boite de tomates concassées
Sel
Poivre

Verser les fèves avec leur jus dans une casserole avec l'ail pilé, le jus de citron, et la moitié d'huile d'olive. Les fèves doivent être noyées dans leur jus (ajouter de l'eau si nécessaire). Cuire à feu doux 5 mn. Couvrir et laisser infuser. Couper la tomate en petits dés et hacher le persil.

Présenter les fèves tièdes en saupoudrant de cumin et de piment d'alep. Servir avec de la menthe fraiche, des oignons verts, des concombres, des tomates et des œufs durs

On peut présenter le foul de 2 façons : « bel tahiné » à la crème de sésame ou « bel hamd » au citron et piment. Cette version est celle que l'on mange au petit déjeuner avec du pain chaud accompagné de falafels et de houmous ou de manaïches.
On peut aussi accompagner le boul d'œufs durs et de fromage de brebis pour un déjeuner plus complet

Sahten! Bon appétit