

## Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
Haricots Mungo	500 gr (trempés une nuit)
ail	2 gousses
oignons	3 petits
Orties	2 grosses poignées
citron	1 pc (zeste)

## Préparation

1. Rincer les haricots, les égoutter et les sécher.
- 
- 

2. Laver les orties et bien les sécher.
- 
- 

3. Mélanger les haricots, les orties, l'ail épluché et dégermé, les oignons épluchés et coupés grossièrement et le zeste de citron. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène mais encore grumeleuse.
- 
- 

4. Former des boules de la taille voulue et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Vous pouvez les laisser en boule ou les aplatis légèrement.
- 
-