

## Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
<b>Haricots Mungo</b>	500 gr (trempés une nuit)
<b>ail</b>	2 gousses
<b>oignons</b>	3 petits
<b>Orties</b>	2 grosses poignées
<b>citron</b>	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 aplatir légèrement.

---

---