

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 aplatir légèrement.
