

## Haricots blancs à la libanaise

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 1h30 / Trempage: 1 nuit

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de haricots blancs (coco ou lingot) ou haricots en boîte (nature et non à la tomate)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon frais
- 7 tiges de persil plat
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de cumin
- Poivre du moulin
- 1 cc de bicarbonate de soude



### Préparation

- 1- **Pour les haricots blancs sous forme sèche:** Mettez les haricots à tremper toute une nuit dans de l'eau froide additionnée de bicarbonate de soude.
- 2- Le lendemain jetez l'eau et rincez les haricots.
- 3- Mettez les haricots dans une grande casserole d'eau froide et comptez 5 minutes de cuisson lorsque cela commence à bouillir.
- 4- Egouttez les haricots et mettez-les de nouveau dans une grande casserole d'eau froide (environ cinq volumes d'eau pour un volume de haricots) avec les gousses d'ail épluchées. Amenez à ébullition et comptez 1h10 de cuisson.
- 5- Lorsque les haricots sont cuits, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- 6- - **Pour les haricots blancs en conserve:** Egouttez et rincez la conserve.
- 7- Mélangez dans un grand saladier le jus du citron, le cumin en poudre, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 8- Emincez finement l'oignon frais avec sa tige. Ajoutez l'oignon émincé et les haricots refroidis dans le saladier, mélangez bien et parsemez de persil ciselé.
- 9- Couvrir et réservez au moins 1 heure au frais.