

Lobio aux carottes, avec ou sans boulettes de viande

200 g de haricots rouges trempés
3 oignons, rouges
4 pincées de fenugrec écrasé
4 pincées de graines de fenouil
4 pincées de graines de coriandre
500 g de carottes cuites à la vapeur
100 g de noix
4 c. à soupe de vinaigre de noix
Huile d'olive
Ad libitum, piment
Persil ou coriandre
Sel et poivre



Faites cuire les haricots à couvert, doucement, pour les attendrir complètement. Épluchez, hachez les oignons. Faites-les cuire à l'huile d'olive avec le fenugrec, la coriandre et le fenouil. Comptez 10/12 minutes de cuisson. Ajoutez à la fin le piment (ou pas), le vinaigre et les noix concassées... Mixer assez finement la moitié des haricots et la moitié des carottes. Hachez gros tout le reste. Dans un saladier assemblez les légumes mixés et les légumes hachés, ajoutez la mixture oignon/noix. Mélangez et goûtez, ajoutez plus sel, de poivre, de piment, de vinaigre, une larme ou deux d'huile. Si le lobio est un peu épais, on peut le détendre avec de l'eau de cuisson des haricots. Agrémentez-le généreusement d'herbes hachées. Servez-le tiède ou un peu chaud. Mélangez 400 g de viande d'agneau, de veau ou de bœuf hachée avec piment, cumin, 1 oignon haché cuits à la poêle et une botte de coriandre hachée. Formez des boulettes, cuisez-les à la poêle 10/12 minutes. Dans de nombreuses versions du lobio, on met aussi de l'oignon et de l'ail... cru.