



La Loubia

Ca se passait au marché de Maison
Carrée



télécharger
la recette

Il paraîtrait que « là bas » en hiver au marché, il faisait froid et que pour se réchauffer on s'en « tapait » un bol.

Généralités sur la Loubia.

D'une manière générale, et dans un pur souci de convivialité, il faut éviter de consommer avant un séjour en vase clos (salle de spectacle, autobus, etc...) mais vivement conseillé avant de faire ses courses au supermarché, ça fait jaser, et, de surcroît, ça fait de la place.

Ingrédients

- 1 Kg de haricots frais (lingots de préférence, ça pète mieux) ou 1 Kg de haricots en boîte quand on est pressé
- 1 litre d'eau
- 1 verre type verre à moutarde d'huile d'olive (de qualité)
- 1 Tête d'ail pressée (au pilon, le goût est bien meilleur)
- 1 Cuillerée à soupe de cumin
- 1 Cuillerée à soupe de piment rouge doux (piment d'Espagne)
- 1 Piment de Cayenne (+ si affinité et peu d'hémorroïdes)
- 1 Cuillerée à soupe de sel (pas trop pleine)
- 1 Poivre (ni trop ni peu)

Cuisson

- Si haricots frais, les cuire séparément
- Si haricots en boîte les rincer abondamment Mettre tout à froid dans un récipient, porter à ébullition, faire cuire 20 minutes.
- Ensuite ajouter les haricots et faire cuire encore 10 minutes.

Particularité Pour écouter le résultat de ces agapes (de agapès), vous pouvez télécharger le fichier son ci-joint (environ 700 K)

Bruitage