

FOUL AUX GOURGANES

Ingrédients

4 t de gourganes séchées ou en conserve (pas les fraîches)

2 tomates en dés

3 œufs durs (les quartiers coupés en 3-4 morceaux)

3 oignons verts ciselés

Sel, poivre

Un peu de poivre de Cayenne ou autre piment fort

Vinaigrette

Cumin grillé, en grande quantité (on peut griller les graines au four et les passer au robot à café par la suite)

Huile d'olive

Citron (ne pas hésiter)

Ail (ne pas hésiter, au moins trois gousses...)

Préparation

-Cuire (ou réchauffer si en conserve) les gourganes.

-Lorsque prêtes, les écraser légèrement avec une fourchette (ne pas en faire une bouillie, faut juste donner quelques coups de fourchettes, sans trop écraser...)

-Préparer la vinaigrette dans un bol à salade pendant que les gourganes cuisent.

-Incorporer les tomates, les œufs, les oignons verts et les épices dans le bol (les épices peuvent se mettre à la toute fin aussi, pas de différence).

-Verser les gourganes chaudes dans le bol, mélanger le tout et manger.