

Lupins



Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

Ingrédients :

250g de lupins secs
1c. à soupe de gros sel

Préparation :

- 1 Plonger les lupins une nuit dans une bassine d'eau.
- 2 Dans une cocotte minutes, cuire les lupins dans 3 litres d'eau salé durant 30 minutes.
- 3 Plonger les lupins dans une grande bassine d'eau (environ 10 litres) et laisser reposer 2 jours. Changer l'eau et laisser à nouveau reposer 2 jours. Renouveler l'eau une dernière fois.

Les lupins se conservent 2 semaines dans l'eau dans un endroit frais. Les retirer au fur et à mesure avec un écumoire.

