



« TARTINADE AUX HARICOTS ROUGES ET AUX POIVRONS GRILLÉS »

Préparation : 10 mn

INGREDIENTS :

- 250 g d'haricots rouges cuits
- 2 poivrons grillés
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de sel
- poivre
- persil, thym



PREPARATION :

- Découper les poivrons grillés en petits morceaux, éplucher et émincer l'ail finement, laver et hâcher le persil.
- Dans un mixeur, verser tous les ingrédients, mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et onctueuse, ajuster la texture avec un peu d'eau si nécessaire et l'assaisonnement au besoin.
- A déguster avec du pain grillé, des dips de légumes et peut servir de base à vos sandwiches et snacks.

