

RILLETES HARICOTS ROUGES, TOMATES SÉCHÉES & NOIX DE CAJOU



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Haricots rouges égouttés cuits +/- en conserve 100g = 3 càs
- Noix de cajou 50g
- 1 grosse gousse d'ail
- 5 tomates séchées = 50g
- 1/2 oignon rouge = 40 à 50g
- Huile d'olive 1 càs (pour cuire l'oignon) + 1 càs
- Jus de citron jaune 1 càs
- (Sel), poivre & paprika

Astuces :

- Haricots rouges ou lentilles.
- Noix de cajou ou noix, amandes, cacahuètes.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 10 minutes
Pour un petit bol de rillettes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Égoutter et **rincer** à l'eau les haricots rouges cuits en conserve pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Couper le citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
4. Découper les tomates séchées en **petits morceaux**.
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser 1 càs d'huile et faire revenir l'oignon émincé **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'il soit fondant.
6. Dans un **petit mixeur hachoir** : ajouter tous les ingrédients (sans oublier le reste d'huile) et mixer le tout. **Rabattre les bords** entre temps si besoin.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr