

# HARICOTS BLANCS À LA HONGROISE AU PAPRIKA FUMÉ IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 20 min

👤 Pour 4

## INGRÉDIENTS

- > 280 g de haricots blancs (poids net égoutté d'un bocal de 340 g)
- > 1 petit oignon rouge
- > 1 belle tomate bien mûre
- > 1 petit poivron rouge
- > 1 gousse d'ail frais
- > 2 c. à s. d'huile d'olive
- > 1 c. à s. jus de citron
- > 1/4 c. à c. de paprika fumé
- > 1/4 c. à c. de paprika doux
- > un peu de curcuma si vous voulez

## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement.

Ajouter de la tomate, du concombre, du poivron vert si nécessaire.

Les astuces :

- Prendre du jus de citron bio en bouteille. Si pratique en été ! Un vrai citron c'est encore mieux surtout qu'on peut prendre un peu de zeste qui va rajouter du peps à votre salade !
- Faire tremper l'oignon coupé dans le vinaigre de cidre pendant 1h pour l'adoucir
- Pas envie de couper de l'ail frais... utiliser de l'ail en poudre
- On ne casse pas la tête avec les ingrédients... si vous n'avez pas, improviser !
- Ajouter au choix et selon la saison... basilic ou persil frais, oignon botte
- J'adore les poivrons grillés en bocal. Toujours pratique à avoir sous la main ;)

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*