

Recette

BURRITOS VÉGÉ

Donne 5 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 ml (1 c. à thé) D'huile
- 1 Oignon haché finement
- 1 gousse D'ail émincée
- 1/2 Poivron vert haché finement
- 125 ml (1/2 tasse) De courgettes en dés
- 1 Carotte pelée, grossièrement râpée
- 5 ml (1 c. à thé) De cumin moulu
- 125 ml (1/2 tasse) De salsa
- 1 (540 ml/19 oz) Boîte de haricots rouges, égouttés et rincés
- 5 Tortillas de blé de 10 po (25 cm)
- 175 ml (3/4 tasse) De fromage mozzarella grossièrement râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron, les courgettes et la carotte environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le cumin et bien mélanger. Réserver.
3. Au robot culinaire, réduire en purée la salsa et les haricots rouges.
4. Garnir chaque tortilla de la purée d'haricots rouges et du mélange de légumes. Enrouler et disposer les tortillas, côté replié vers le bas dans un plat allant au four.
5. Cuire au four pendant 15 minutes. Parsemer de fromage et cuire pendant 5 minutes de plus.

Note : Lorsque le temps nous manque, nous pouvons cuire les burritos au four à micro-ondes.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.