


Burritos complet

Niveau 

Peut-être réalisée par  

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Le gluten : utiliser des galettes sans gluten.

Protéine de lait de vache : supprimer le fromage.

Saison

Toutes les saisons



Ingredients

4
pers.

8 galettes tortillas, ou de blé ou à burritos

400 g de boeuf haché à 5 % MG

1 petite boîte de haricots rouges

(= environ **225 g** égouttés)

1 boîte de pulpe de tomate (**400 g**)

200 g de mélange **3 fromages** râpés

1 C à soupe d'huile de tournesol (ou olive)

sel/poivre

1 salade iceberg

16 petits pics en bois

Piment plus ou moins fort (facultatif)

Vinaigrette « maison » (facultatif)

Coût

2,60€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

0h45 mn

Préparation
et cuisson

dont **30 mn**
de cuisson



Préparation

- Egoutter et rincer les haricots rouges.
- Dans une poêle, ou un wok faire chauffer l'huile et ajouter le bœuf haché. Quand la viande est revenue, ajouter la pulpe de tomate, les haricots rouges égouttés, le sel et poivre/piment. Laisser cuire environ 25 mn.
- **Faire le montage du plat :** Quand la préparation de viande est prête, garnir chaque tortillas au milieu ; ajouter un peu de fromage râpé et replier les deux bords vers le milieu. Faire tenir avec 2 pics en bois
- Placer 4 tortillas garnies sur une assiette et passer 1 mn au micro-onde pour chauffer la galette et faire fondre le fromage. Faire une seconde « tournée » quand vous aurez dégusté le premier burritos.
- A déguster avec la salade iceberg, ajoutée dans le burritos après réchauffe ou à part dans l'assiette avec une vinaigrette.

Alternatives et astuces

- **Ajouter d'autres légumes au montage :** tomates fraîches en tranches, oignons au préalable grillés, du concombre, avocat, carottes râpées...
- **Pour donner du « peps » à votre plat :** ajouter du piment, piment végétarien, harissa, tabasco.
- **Remplacer le bœuf haché par :** du filet de poulet ou de dinde, du bœuf ou veau kefta, du thon, du poisson blanc, du saumon... On peut faire le bœuf kefta « maison ».
- **Version végétarienne :** sans viande, et sans ajout particulier, ce plat apporte 26 g de protéines par personne. Pour une ration journalière de 2000 kcal, le besoin en protéines est de 75 g maximum/jour. Ce plat, sans viande, apporte donc environ un tiers des besoins journaliers en protéines pour une personne qui a besoin de 2000 kcal/jour.
- **On peut faire les galettes « maison » ;** on trouve de nombreuses recettes sur le net.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, féculents, produits laitiers et ½ part de légumes.

Pour que le repas soit complet et équilibré, il faut ajouter une demi portion de légumes : par exemple une entrée de légumes en vinaigrette. Puis un fruit frais ou salade de fruit frais en dessert.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Avec une demi portion de légumes en plus et un fruit frais ou une salade de fruits frais sans ajout de sucre. Ce plat apporte 54 g de glucides/personne. Il faut supprimer le pain si besoin pour adapter les apports en glucides.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette ne contient pas de beurre ni autre aliment riche en acides gras saturé en dehors du fromage. Le fromage est à compter comme la portion de la journée. Le bœuf contient seulement 5 % de MG.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Supprimer le fromage de la recette (riche en sel) et ne pas ajouter de sel dans la recette.

Deux galettes tortillas industrielles apportent 1,3 g de sel/personne.

On peut faire des tortillas « maison » sans sel si besoin. Penser à donner du goût avec des épices, du poivre, du piment, des herbes aromatiques, etc

