



Repas style Burrito



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



862
calories

ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, 2 oeufs, sel et poivre

INGRÉDIENTS

1 lime ou citron, zesté et pressé
1 poivron couleur, en petits dés
1 à 2 tomates, en petits dés
500 g de boeuf haché
1 tige de coriandre, hachée
400 grammes d'orge perlée
540 ml d'haricots blancs (en conserve)
30 ml de pâte de tomate
50 grammes de crème sure
1 pincée d'épices pour burrito

INSTRUCTIONS

Dans une casserole moyenne, porter 3 tasses d'eau salée à ébullition puis ajouter l'orge perlée. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu.

Pendant la cuisson de l'orge, égoutter et rincer les haricots. Zester et presser le jus de la lime, couper le poivron et la tomate en petits dés et hacher grossièrement les feuilles et les tiges de coriandre.

Dans une grande poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et ajouter la pâte de tomate, cuire 2 minutes et ajouter les haricots, assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 5 minutes.

Chauffer un filet d'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf haché à la poêle, assaisonner avec l'épice, du sel et du poivre et cuire 5 minutes en remuant puis transférer dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger les tomates, les poivrons, la coriandre et la moitié du jus de lime et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans un petit bol, mélanger la crème sure, le jus de lime restant et le zeste désiré, saler et poivrer au goût.

Répartir le mélange tomate-poivron, l'orge, le boeuf haché et les haricots dans un bol et déguster.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit