

metro



Burrito du matin

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 4 Votes

2 BURRITOS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 Veggie bacon fumé

2-5 ml Huile d'olive (ou enduit végétal)
(1/2- c. à thé)

2 Oeufs moyens (ou 2 blancs d'oeufs)

1 pincée Sel

1 pincée Poivre

60 ml Salsa de tomates
(1/4 tasse)

60 ml Oignons verts
(1/4 tasse)

60 ml Fromage cheddar, râpé (facultatif)
(1/4 tasse)

Préparation

Dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen, faire revenir le Veggie bacon fumé dans l'huile pendant 1 min de chaque côté. Retirer et découper en fines lanières. Mettre de côté.

Dans un bol, battre les oeufs à la fourchette avec le sel et le poivre pendant 1 min.

Verser les oeufs dans le poêlon et faire cuire en remuant à feu moyen, jusqu'à ce que les oeufs soient brouillés, tout en restant crémeux. Retirer les oeufs du poêlon. Réduire le feu au minimum.

Déposer une tortilla dans le poêlon et en garnir le centre de la moitié des oeufs, disposés en longueur. Ajouter la moitié de la salsa sur les oeufs, saupoudrer de la moitié des oignons verts, du fromage (facultatif) et de Veggie bacon fumé.

Glisser la tortilla garnie sur une planche à découper. Replier une bande de tortilla de 5 cm (2 pouces) vers le centre, puis rouler la tortilla sur sa garniture. Répéter pour l'autre tortilla.

Source : Veggie Cuisine

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à

2 Tortillas de blé entier souples de 25 cm (10
pouces)

la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des
ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses
restrictions alimentaires.
