

Burrito au tofu



Découvrez notre savoureuse recette de burrito au tofu agrémenté de haricots noirs. Savourez la fusion de textures et d'épices dans ce plat végétarien satisfaisant, idéal pour un repas rapide et nutritif.

Préparation 5 min

Cuisson 7 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 14

Glucides 47

Fibres 10

Protéines 22

Sodium 620

Ingrédients

- ½ bloc (225 g) de tofu extra ferme
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup

- 1 poivron (couleur au choix), coupé en lanières
- 1 oignon moyen, émincé
- 4 grandes tortillas (10 pouces) de blé
- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs en boîte, rincés et égouttés
- 60 ml (¼ tasse) de salsa
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % de m.g.

Préparation

1. Dans un bol moyen, émietter le tofu avec les doigts. Ajouter les épices et le ketchup et mélanger.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le poivron et le mélange de tofu 5 à 7 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes, en remuant à l'aide d'une spatule en bois.
3. Garnir le centre de chaque tortilla d'environ ½ tasse de la préparation de tofu.
4. Garnir de salsa, de yogourt grec, de haricots noirs et de garnitures au choix (maïs en grains, laitue, fromage râpé, piments jalapenos, tomates en dés, coriandre, jus de lime, etc.).
5. Replier la base du tortilla sur la garniture, puis replier les côtés vers le centre et refermer le burrito en roulant et en pressant légèrement.
6. Couper en deux et servir.

Notes



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordonnatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine