

Flautas de saucisses véganes Gusta



Régalez-vous avec nos irrésistibles Flautas de Saucisses Véganes Gusta ! Une fusion de saveurs épicées et végétales dans une recette croustillante à souhait. Découvrez le plaisir gourmand sans viande.

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 610

Lipides 25

Glucides 59

Fibres 8

Protéines 35

Sodium 985

Ingrédients

- 1 paquet de 12 [saucisses de seitan véganes \(« Vegan Dogs »\) de Gusta](#)
- 1 gousse (ou 5 ml / 1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 poivron orange, coupé en petits dés

- 12 tortillas de blé entier
- 375 ml (1½ tasses) de fromage râpé tex-mex
- Quelques feuilles de coriandre fraîche hachée

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Dans un poêlon à feu élevé, griller les saucisses et l'ail dans un filet d'huile d'olive 5 minutes, puis ajouter le maïs, le poivron et la salsa. Laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.
3. Procéder au montage des flautas en déposant une saucisse et de la sauce au centre de chaque tortilla. Garnir de fromage, de quelques feuilles de coriandre puis replier le tortilla vers le centre de chaque côté. Déposer sur la plaque à cuisson en orientant le côté ouvert des tortillas vers le bas de la plaque.
4. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le tortilla soit légèrement grillé et que le fromage soit fondu.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata