

Burger-Tacos sans gluten



Une recette simple, amusante et nutritive qui plaira à tous et qui prend réellement très peu de temps à faire.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325

Lipides 15

Glucides 21

Fibres 2

Protéines 27

Sodium 480

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de dinde hachée, ou poulet haché
- 1 œuf
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de cumin
- 1.25 ml (¼ c. à thé) de paprika fumé
- Poivre et sel, au goût
- 5 tortillas de maïs (6 po)

Pour la sauce

- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise allégée
- 30 ml (2 c. à soupe) de relish
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature 0%

Garnitures:

- 100 g ou 5 tranches de fromage cheddar, léger (1 tranche de 20 g / tortilla)
- 2-3 feuilles de laitue, finement haché
- 1 tomate, en dés
- ½ petit oignon jaune, haché finement
- 20 tranches de cornichon, facultatif

Note : Vous pouvez tout à fait utiliser des tortillas de blé entier de 6 pouces si vous n'avez pas d'intolérance/allergie au gluten. Il est même possible de faire la recette en version végétarienne avec de la protéine végétale texturée réhydratée en remplacement de la viande hachée.

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger la viande, l'œuf et les assaisonnements.
2. Étaler environ ½ tasse de cette préparation sur chaque tortilla, en l'égalisant avec vos doigts. Réserver.
3. Dans un petit bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réserver.
4. Dans un grand poêlon antiadhésif, déposer une tortilla, côté viande vers le bas. Cuire à feu moyen-élevé environ 2 minutes, puis retournez.
5. Ajoutez une tranche de fromage sur la viande cuite et continuez la cuisson pendant une minute supplémentaire pour faire dorer la tortilla et faire fondre légèrement le fromage. Réserver.
6. Répétez l'opération pour chaque tortilla.
7. Au moment de servir, garnir chaque tortilla d'un peu de sauce et garnissez à votre convenance.

Notes

Se conserve 3-4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, séparer des garnitures.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et