

Burritos déjeuner à congeler



Bienvenue à notre recette de burritos matinaux, riches en fibres et en protéines, avec des œufs, des haricots, du poulet haché et du fromage faible en matières grasses, aux délicieuses saveurs mexicaines. Idéal pour un petit-déjeuner sain sans préparation la journée ! Préparez-les à l'avance et mettez-les dans le four dès le réveil pour profiter d'un petit-déjeuner copieux qui vous rassasiera jusqu'au dîner.

Préparation 20 min

Cuisson 65 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 520

Lipides 20

Glucides 56

Fibres 8

Protéines 29

Sodium 790

Ingrédients

- 30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile de canola
- 6 oeufs, battus
- 227 g (½ lb) de poulet haché extra maigre
- 1 oignon moyen, en dés

- 1 tomate moyenne, en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- Le jus de ½ lime (ou 7,5 ml / ½ c. à table)
- 1 paquet (36 g) de mélange d'assaisonnements à taco réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 90 g (3 oz) de fromage léger (<20% m.g.), râpé
- 6 tortillas (12 po) de blé entier

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 2 c. à thé d'huile, brouiller les œufs avec une pincée de sel à feu bas jusqu'à obtenir des œufs cuits, mais encore coulants. Réserver.
2. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile de canola à feu moyen, ajouter le poulet haché et les cubes d'oignon. Cuire jusqu'à obtenir un poulet bien cuit et des oignons translucides.
3. Incorporer les haricots noirs, les tomates, la pâte de tomate, le jus de lime et le mélange d'assaisonnement pour tacos.
4. Ajouter l'eau et laisser mijoter jusqu'à épaississement léger de la sauce.
5. Pour préparer les burritos, répartir les préparations d'haricots et le poulet, ajouter les œufs brouillés, puis répartir le fromage sur chaque tortilla.
6. Rouler chaque tortilla en burrito, envelopper individuellement dans du papier d'aluminium et congeler.
7. Pour réchauffer, chauffer les burritos enveloppés au four à 180°C (350°F) pendant environ 50 minutes ou jusqu'à obtenir des burritos bien chauds. Pour une cuisson plus rapide, utiliser le micro-onde à la place du four pendant 2-3 minutes.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et 2-3 mois au congélateur



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal