



Burritos mexicains croustillants

Vous en voulez plus?

Procurez-vous notre livre en librairie!

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

Salsa crémeuse de tomates

1 tasse (250 ml) de tomates cerises en petits dés
1/3 tasse (80 ml) de menthe fraîche hachée grossièrement
1 c. à soupe (15 ml) d'oignon rouge haché finement
2 c. à soupe (30 ml) de crème de soya Belsoy
1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre de chili
1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
Poivre de cayenne, au goût

Tofu

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
1/3 tasse (80 ml) d'oignon rouge haché finement
1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
1/2 c. à thé (2,5 ml) de coriandre moulue
1/4 c. à thé (1,25 ml) de cumin
1 gousse d'ail, hachée
1 bloc de 350 g de tofu extra ferme, bien épongé et émietté
2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable
1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Guacamole à la menthe

4 avocats bien mûrs
2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime
1/2 gousse d'ail, hachée
1/3 tasse (80 ml) de menthe fraîche hachée
1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Assemblage

6 tortillas sans gluten de 9 1/2 pouces
1 boîte de 341 ml de grains de maïs, bien égoutté pour garnir

PRÉPARATION

Salsa crémeuse de tomates

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

Tofu

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et cuire l'oignon 5 minutes. Ajouter la poudre de chili, la coriandre et le cumin et cuire encore 1 minute en mélangeant bien.
2. Ajouter l'ail et le tofu émietté et poursuivre la cuisson 4 minutes. Ajouter la pâte de tomates, le sirop d'érable et le sel et cuire encore 5 minutes en brassant souvent.

Guacamole à la menthe

1. Dans une assiette creuse, à l'aide d'une fourchette, écraser les avocats jusqu'à l'obtention d'une texture semi-lisse.
2. Ajouter la menthe, le jus de lime, l'ail et le sel et bien mélanger. Réserver $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) pour servir avec les burritos.

Assemblage

1. Garnir les tortillas de salsa de tomates au chili, du mélange de tofu, de guacamole et de maïs. Bien fermer les burritos en repliant tous les côtés vers le centre les extrémités, de manière à ce qu'ils soient bien serrés.
2. Dans une poêle en fonte huilée et bien chaude, griller les burritos, côté plié vers le bas, environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants, en pressant bien à l'aide d'une spatule. Couper les burritos en deux et servir avec l'extra guacamole.

Bon à savoir!

Utiliser une poêle en fonte pour griller, c'est encore meilleur!

Bonne dégustation!

Vous en voulez encore?

Visitez-nous au kpourkatrine.com



NOUS SOMMES BAVARDES :)
SUIVEZ-NOUS.



[Se désabonner](#) | Questions ou commentaires? [Contactez-nous](#).