



Burritos aux haricots

Donne 10 burritos

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F)

Allergènes courants : blé et lait



Matériel :

- Bol moyen
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Râpe
- Couteau
- Ouvre-boîte
- Planche à découper

Ingrédients :

875 ml/30 oz (un peu plus de 1½ boîte) de haricots rouges, noirs ou pinto ou de pois chiches (ou d'un mélange d'haricots)

250 ml (1 tasse) de salsa
(voir la section *Recettes au robot culinaire* pour une recette de salsa facile)

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili (facultatif)

5 ml (1 c. à thé) de cumin
(facultatif ou peut être remplacé par un assaisonnement à taco faible en sodium)

5 oignons verts, hachés (environ 15 ml [1 c. à soupe] par burrito
(facultatif ou peut être remplacé par ½ oignon rouge haché en petits morceaux)

450 g (15 oz) de fromage cheddar

10 tortillas de blé entier

Yogourt nature (facultatif)

Préparation :

1. Égouttez et rincez bien les haricots.
2. Mettez les haricots dans un bol et écrasez-les.
3. Ajoutez la moitié de la salsa (½ tasse ou 125 ml), la poudre de chili et le cumin. Mélangez bien.
4. Hachez les oignons verts et râpez le fromage.
5. Placez le mélange de haricots sur le rebord de la tortilla et saupoudrez de fromage et d'oignons.
6. Roulez la tortilla et placez-la avec la bordure en dessous, sur la plaque à pâtisserie.
7. Faites cuire au four pendant 10 minutes.
8. Garnissez avec le reste de salsa et du yogourt, si désiré.

Traduction d'une recette tirée de *Kids in the Kitchen*