

**BURRITO AUX HARICOTS ROUGES ET AU POULET** 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (80 g)
- 150 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 portion petite de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 grammes de cumin, graine
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru (50 g)
- 30 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 30 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 2 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincer le blanc de poulet.
- 2° Faire revenir le blanc de poulet dans 1 cuillère à café d'huile de colza pendant 1 minute.
- 3° Ajouter le cumin.
- 4° Verser la tomate et les haricots rouges, saler.
- 5° Laisser mijoter à feu doux 5 minutes.
- 6° Sur chaque wrap, étaler plus près d'un bord 1 cuillère à soupe de yaourt, et répartir le poulet et les haricots rouges.
- 7° Répartir également les oignons rouges entre les burritos, et recouvrir avec le fromage râpé.
- 8° Déposer quelques brins de coriandre fraîche.
- 9° Rabattre les deux bords.
- 10° Rouler et déposer le burrito dans une poêle chaude, le laisser colorer à feu vif 30 sec à 1 minute par face. ASTUCE : rouler les tortillas en portefeuille pour conserver la nourriture à l'intérieur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (274 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	26 g	53 %
GLUCIDES	12 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	38 %
SODIUM	132 mg	361 mg	15 %