Burritos haricots rouges avocat



Plat | 4 portions

Burritos mexicains aux haricots rouges à composer soi-même et à pimper

Ingrédients

- **200g** farine
- **5 c à s** fromage blanc
- huile d'olive
- **1 petite boite** haricots rouges
- **1** avocat
- **2** tomate
- **1** poivron rouge
- **1** oignon rouge
- **1** gousse d'ail
- cumin
- sel et poivre
- guacamole
- cheddar
- tabasco

Préparation

1. **Pour les galettes :** Mélanger la farine et le fromage blanc dans un saladier. Saler, poivrer. Pétrir et ajouter de l'huile d'olive et un peu d'eau jusqu'à avoir une boule de pâte homogène non collante. Etaler les 4 galettes et les faire revenir à la poêle.

   Pour la garniture : Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la tomate coupée en dés et retirer du feu.

   - Ajouter les haricots rouges, le cumin, le sel et le poivre puis laisser mijoter quelques minutes.
   - Composer les burritos avec la préparation, des tranches d'avocat.
   - En option, on peut tartiner du guacamole sur la galette, râper du cheddar et agrémenter de quelques gouttes de tabasco.

Tags

végétarien | healthy | mexicain | économique | rapide | facile | festif