

BURRITOS DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

30
minutes
PRÉPARATION

25
minutes
CUISSON

6
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Salade verte du jardin (laitue, dés de tomates, radis et concombre émincé à la mandoline) ou maïs grillés.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

669
CALORIES

39 g
PROTÉINES

57 g
GLUCIDES

31 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Porc du Québec haché	675 g
2 c. à table	Beurre	30 ml
1	Oignon, haché	1
1 c. à table	Cumin moulu	15 ml
2 c. à thé	Poudre d'ail	10 ml
1 c. à thé	Origan séché	5 ml
1 boîte de 19 oz	Haricots noirs, rincés et égouttés	540 ml
1 tasse	Riz à grains longs, cuit	250 ml
1 tasse	Maïs en grains, frais ou surgelés	250 ml
Au goût	Sauce piquante mexicaine du commerce	Au goût
2 tasses	Fromage râpé au choix	500 ml
Au goût	Jalapenos en tranche marinés, égouttés (facultatif)	Au goût
6 à 8	Tortillas de blé de 23 cm (10 po)	6 à 8
Au goût	Crème sure	Au goût
Au goût	Salsa du commerce	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
6 à 8 feuilles	Papier d'aluminium	6 à 8 feuilles

PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et y faire attendrir l'oignon. Ajouter la viande et faire revenir, jusqu'à ce que la viande soit cuite et légèrement dorée. Ajouter les épices. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Saler et poivrer.
- Verser dans un grand bol, puis ajouter les haricots, le riz et le maïs. Ajouter la sauce piquante et rectifier l'assaisonnement. Réserver.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Placer les tortillas sur un plan de travail. Y répartir le mélange de viande au centre. Garnir de fromage et de jalapenos.
- Rouler chaque tortilla en rabattant les 2 bouts pour les sceller. Envelopper de papier d'aluminium et cuire au four de 15 à 20 minutes. Servir avec la crème sure et la salsa.

NOTE

- Vous pouvez aussi faire les Burritos avec la recette d'effiloché de porc à la mijoteuse ou avec des lanières de porc.
- Cette recette peut être préparée quelques jours à l'avance. Elle se conserve bien au frigo ou au congélateur.