Le burrito matin de la famille Neeb

Le burrito matin de la famille Neeb

Portions: 4 burritos
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

6	œufs
¼ tasse (50 ml)	lait 2 %
4 c. à thé (25 ml)	huile d'olive, divisée
½ tasse (125 ml)	poivron orange sucré, coupé en dés
½ tasse (125 ml)	maïs en grains (frais, en boîte ou surgelé/dégelé)
½ tasse (125 ml)	haricots noirs, rincés et égouttés
1 c. à table (15 ml)	eau
½ c. à thé (2 ml)	sel
4	tortillas au blé entier de 30 cm (12 po)
¼ tasse (50 ml)	crème sure 5 %
¼ tasse (50 ml)	salsa
½ tasse (125 ml)	tomates cerises ou tomates raisins, coupées en quatre
1 tasse (250 ml)	fromage cheddar râpé
	feuilles de coriandre fraîche et sauce piquante au choix (facultatif)

Préparation

Dans un bol de taille moyenne, fouetter le lait et les œufs. Réserver.

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le poivron et cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse, environ 2 minutes. Ajouter le maïs, les haricots, l'eau, le sel et le contenu du sachet d'épices. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore, environ 3 minutes. Retirer du feu et réserver.

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile restante à feu moyen. Verser la préparation aux œufs et cuire de 3 à 5 minutes en remuant doucement, jusqu'à ce que les œufs épaississent sans devenir secs. Retirer du feu.

Pour assembler, étendre 1 c. à table (15 ml) de crème sure et de salsa sur chaque tortilla. Déposer le quart du mélange d'œufs brouillés et d'haricots au centre de chaque tortilla et ajouter le fromage et les tomates. Garnir avec de la coriandre et de la sauce piquante si désiré.

Rouler à la façon d'un burrito et servir tiède.

Mélange d'épices :

2 c. à thé (10 ml) chili en poudre
½ c. à thé (2 ml) cumin moulu
¼ c. à thé (1 ml) ail en poudre
¼ c. à thé (1 ml) origan séché
¼ c. à thé (1 ml) paprika

la famille Neeb
Les producteurs d'œufs
New Hamburg, ON

j'craque pour toi mon coco.®
Producteurs d'œufs de l'Ontario
www.getcracking.ca