

Burrito aux œufs et à la salsa

Source de protéines, fer, calcium, vitamine D, vitamine B12



Ingrédients

8	Œufs	8
¼ tasse	Lait	60 ml
1	Oignon vert, haché finement	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût
1 c. à thé	Beurre, margarine ou huile	5 ml
4	Grandes tortillas, réchauffées	4
4	Feuilles de laitue	4
½ tasse	Salsa	125 ml
1 tasse	Fromage cheddar, râpé	250 ml
¼ tasse	Crème sûre ou yogourt nature	60 ml



Préparation

1. Battre les œufs avec le lait, l'oignon vert, le sel et le poivre.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le mélange d'œufs et réduire le feu à moyen-doux.
3. Quand la préparation commence à prendre, racler délicatement le fond et les parois de la poêle avec une spatule pour former des grumeaux tendres.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent, tout en étant encore humides.
5. Placer une feuille de laitue sur chaque tortilla. Répartir le mélange d'œufs au centre des tortillas. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de salsa, 60ml (¼ tasse) de fromage et 15 ml (1 c. à soupe) de crème sûre dans chaque tortilla. Rouler les tortillas et fixer avec un cure-dents au besoin. Servir immédiatement.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : lesœufs.ca