



Tartines et sandwichs Burrito du matin



35 min 25 min 6 min 4 min 422

CUISSON

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

REF

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture

- Casser les œufs dans un saladier et les fouetter à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter le sel et le poivre noir puis fouetter à nouveau.
- Retirer la tige et couper le poivron en deux. Retirer les nervures et les pépins, le découper en petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Découper l'andouille en cubes.

Étape 2

Cuisson des œufs

- 1 Râper le cheddar.
- Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Faire revenir les morceaux de poivrons et d'andouille.
- Verser les œufs dans la poêle, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter qu'ils n'accrochent au fond.
- Faire cuire pendant 5 à 6 minutes. Les œufs doivent être moelleux sans être liquides.
- Répartir le fromage râpé sur le dessus puis couper le feu.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la garniture du burrito

6 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

85 g Andouille

0.5 Poivron(s)

30 q Cheddar

1 c. à soupe Huile d'olive

1 Sel

1 Poivre noir

Ingrédients pour l'assemblage et le dressage

- 4 Tortilla(s) Galette de blé ou de maïs
- 1 Avocat
- 1 Sauce piquante

6 Le fromage va fondre le temps de réaliser le reste de la

Étape 3

Assemblage du burrito

- A l'aide d'un couteau d'office, couper l'avocat en deux. Retirer le noyau et la peau. Découper la chair en petits cubes à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- Étaler une tortilla et déposer quelques cuillerées de la préparation aux œufs. Laisser environ 3 cm à chaque extrémité de la galette et 5 cm sur les bords.
- 3 Déposer les dés d'avocat sur le dessus.
- Rouler une moitié de la tortilla pour enfermer la garniture à l'intérieur.
- Replier un côté sous la garniture et finir de rouler fermement le burrito. L'extrémité de la tortilla doit être sous le burrito.
- 6 Renouveler l'opération avec toutes les tortillas.

Étape 4

Dressage

- Couper les burritos en deux et les déposer sur une assiette. Garnir d'une cuillerée de sauce mexicaine.
- 2 Servir chaud.