

*Tartines et sandwiches*  
**Burrito du matin**



**35 min 25 min 6 min 4 min 422**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la garniture

- 1 Casser les œufs dans un saladier et les fouetter à l'aide d'une fourchette.
- 2 Ajouter le sel et le poivre noir puis fouetter à nouveau.
- 3 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.
- 2 Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Faire revenir les morceaux de poivrons et d'andouille.
- 3 Verser les œufs dans la poêle, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter qu'ils n'accrochent au fond.
- 4 Faire cuire pendant 5 à 6 minutes. Les œufs doivent être moelleux sans être liquides.
- 5 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 g **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 recette.

### Étape 3

#### Assemblage du burrito

- 1 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.
- 2 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.
- 4 Rouler une moitié de la tortilla pour enfermer la garniture à l'intérieur.
- 5 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

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