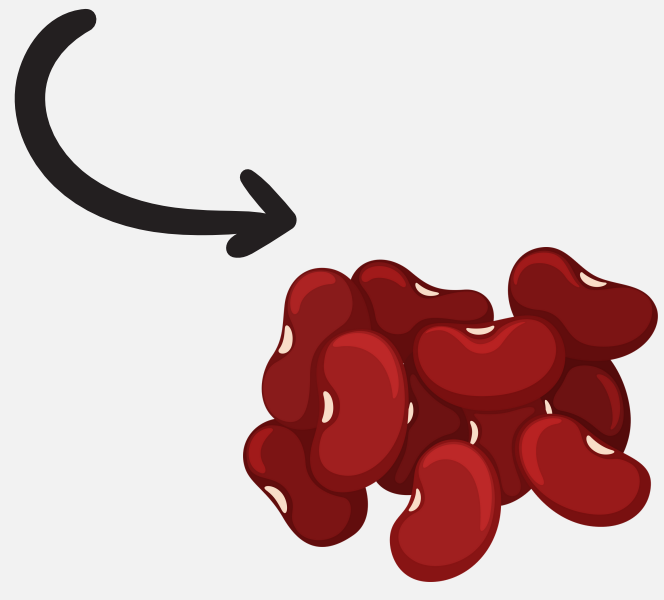
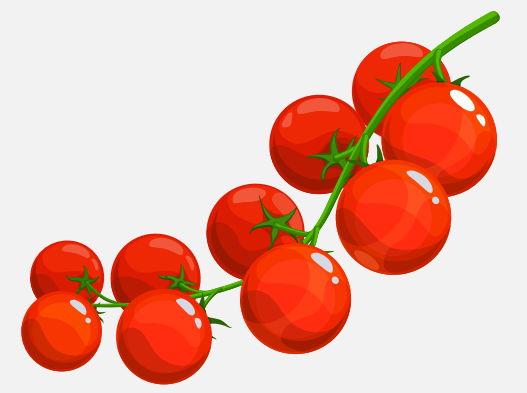


haricots rouges



oignon



tomates

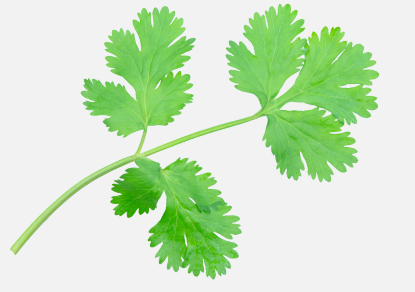


citron vert

BURRITOS



riz



coriandre



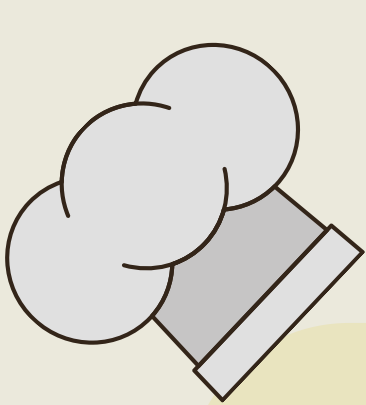
mais



avocat



tortillas



Ingrédients



Riz

1. 310 ml (1 1/2 tasse) d'eau
2. 150 g (3/4 tasse) de riz basmati brun
3. 1ml (1/4 c. à thé) de sel

Pico de gallo salsa de tomate et d'oignon)

1. 1 tomate, coupée en petits dés
2. 1 petit oignon, haché
3. 1 lime, pour le jus

Frijoles refritos (purée de haricots noirs)

1. 2 gousses d'ail, hachées
2. 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale, et plus pour la cuisson
3. 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
4. 180 ml (3/4 tasse) d'eau

Tortillas

1. 2 avocats, dénoyautés
2. 1 lime, pour le jus
3. 6 grandes tortillas de blé entier
4. 150 g (1 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
5. 100 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
6. 30 g (1 tasse) de feuilles de coriandre

Préparation

Riz

- Dans une casserole, porter l'eau, le riz et le sel à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux 40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Retirer du feu.

Laisser reposer 5 minutes à couvert.

Pico de gallo (salsa de tomate et d'oignon)

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Frijoles refritos (purée de haricots noirs)

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir l'ail dans l'huile. Hors du feu, ajouter les haricots. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les haricots. Ajouter l'eau. Porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les haricots forment une pâte assez dense.

Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Tortillas

Dans un bol à l'aide d'une fourchette, écraser les avocats avec le jus de lime. Saler et poivrer.

Sur un plan de travail, déposer les tortillas. Étaler les frijoles refritos au centre de chaque tortilla.

Superposer la purée d'avocats. Poursuivre avec le riz, le maïs, le fromage, le pico de gallo et la coriandre. Refermer les tortillas en repliant les tortillas de chaque côté, puis les rouler. Retourner afin que le joint soit en dessous.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner les burritos d'huile, puis les saler légèrement.

Dans une grande poêle à feu moyen-doux, déposer la moitié des burritos à la fois côté joint vers le bas, puis dorer sur toutes les faces. Accompagner de crème sure, si désiré.