

Tortillas express

ACHATS

600 g d'émincé de veau
(p. ex. quasi)
1 boîte de haricots rouges
(env. 435 g)
8 tortillas de blé complet
1 petite laitue pommée

638
kcal



EN RÉSERVE

huile d'olive
sel
oignons
1 boîte de tomates concassées
(env. 400 g)
curry

1. Bien faire chauffer un peu d'**huile** dans une poêle. Saisir la **viande** env. 2 min par portions, retirer, assaisonner avec $\frac{3}{4}$ de c. c. de **sel**.

2. Tailler 2 **oignons** en fines lanières, faire revenir dans la même poêle. Rincer les **haricots**, égoutter, ajouter avec les **tomates concassées**, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 5 min, assaisonner avec $\frac{3}{4}$ de c. c. de **sel** et 1 c. c. de **curry**. Ajouter la viande, le temps de bien chauffer.

3. Réchauffer les **tortillas** selon les instructions sur l'emballage. Effeuillez la **laitue**. Garnir les tortillas de laitue et de viande.

562
kcal

Ce symbole indique la valeur énergétique par personne (= $\frac{1}{4}$ de la recette).



Ce symbole indique le temps de préparation de la recette. Les temps d'attente (p. ex. cuisson, mise au frais) sont indiqués séparément.