



Burritos au poulet et haricots : Parfait pour les lunches !

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SANDWICHS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tasses de légumineuses au choix (haricots pinto, noirs, rouges), rincées
- 2 ½ tasses de poulet, cuit et effiloché
- 2 tasses de fromage tex mex, râpé
- 1 tasse de salsa
- 12 tortillas moyennes
- Quelques tranches de Jalapenos marinés (facultatif)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les tortillas dans un bol.
2. Déposer, de façon égale, le mélange sur les 12 pains tortilla.
3. Refermer en roulant une fois puis en rabattant les côtés pour ensuite terminer le tout en roulant le burrito. Répéter.
4. Mettre au congélateur dans des sacs à congélation en prenant soin de les séparer par du papier parchemin afin qu'ils ne collent pas entre eux.
5. Faire cuire au four à micro-onde, à la poêle ou dans une machine à panini.