

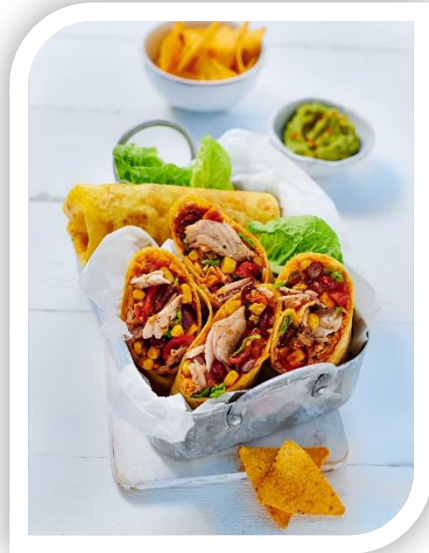


Sauvage, Naturel & Durable®

Burritos au saumon (en boîte)

Pour 4 personnes :

400 g de saumon sauvage en conserve
8 wraps
40 g de riz
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 boîte de haricots rouges (= 425 ml)
1 boîte de maïs (= 425 ml)
150 g de purée de tomates (en boîte)
1 petite laitue romaine
100 g de tomates cerises
80 g de fromage râpé
100 g de chips nachos
150 g de guacamole (en pot prêt à l'emploi)
Chili en poudre
Sel, poivre du moulin



Préparation :

1. Préparer le riz selon les instructions figurant sur l'emballage et réserver. Peler l'oignon et l'ail, couper l'oignon en dés, hacher finement l'ail et les faire revenir dans l'huile dans une grande poêle. Ajouter le concentré de tomates en remuant. Rincer et égoutter les haricots et le maïs, les incorporer à la purée de tomates, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
2. Ouvrir la boîte de saumon et retirer l'eau. Ajouter le saumon et le riz dans la poêle et les réchauffer brièvement. Assaisonner avec le chili, le sel et le poivre.
3. Tailler la laitue en lanières, la laver et l'essorer. Rincer les tomates et les couper en quatre. Dans une grande poêle, faire chauffer les wraps un par un sur les deux faces. Parsemer de fromage sur le dessus, mettre un couvercle sur la poêle et laisser le fromage fondre doucement.
4. Émietter grossièrement les nachos. Placez le mélange de saumon, la laitue, les tomates, le guacamole et quelques nachos émiettés sur le wrap au fromage. Replier le wrap sur les côtés, puis le rouler bien serré et le couper en deux dans le sens de la largeur. Servir avec le reste des nachos et du guacamole.



Réalisation : 40 minutes

Autre version, avec un effiloché de saumon :

Ingrédients :

250 g de filet de saumon sauvage d'Alaska (sans peau)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1-2 cuillères à café de jus de citron
Sel, poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 160°C (four à convection 140°C). Rincer le filet de saumon, l'éponger et l'assaisonner de sel et de poivre. Déposer le filet dans un plat allant au four, l'arroser d'huile et de jus de citron, et le faire cuire au four pendant environ 20-25 minutes. Effiloche le saumon à l'aide de 2 fourchettes. Continuer ensuite comme ci-dessus.

Données nutritionnelles par portion :

Énergie : 800 kcal/ 3360 kJ
Protéines : 43 g
Lipides : 29 g
Glucides : 84 g