

BURRITO DÉJEUNER

INGRÉDIENTS (pour 12 burritos)

- Aérosol de cuisson
- 1/3 de tasse de poivron verts, en dés
- 12 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1 tasse de cheddar râpé
- 12 tortillas à farine de blé entier, de taille moyenne

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 24 élèves)

- Aérosol de cuisson
- 2/3 de tasse d'oignon, en dés
- 2/3 de tasse de poivron vert, en dés
- 24 œufs
- 1 tasse de lait
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 2 tasses de cheddar râpé
- 24 tortillas à farine de blé entier, de taille moyenne

CONSEIL DE CUISINE

Les substituts d'œufs liquides peuvent faciliter les choses et vous permettre de gagner du temps. Vous pouvez remplacer 1 œuf par 1/4 de tasse de substitut d'œuf liquide.



PRÉPARATION

1. Dans une poêle graissée, faites sauter les légumes à feu moyen. Battez les œufs et le lait, et ajoutez le mélange à la poêle. (Préparez en deux lots, selon la taille de la classe.)
2. Ajoutez le sel et le poivre, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
3. Versez 1/2 tasse du mélange d'œufs sur chaque tortilla. Ajoutez le fromage râpé. Repliez les extrémités et roulez les tortillas.
4. Enveloppez chaque burrito dans du papier parchemin et placez les burritos au congélateur. Ils peuvent s'y conserver jusqu'à trois mois. Réchauffez en plaçant au micro-ondes pendant de 1 à 2 minutes. Servez avec de la salsa.

FAIT INTÉRESSANT

Les œufs, le lait et le fromage sont tous des sources de protéines qui vous aideront à rester rassasié plus longtemps que si vous preniez un repas sans protéines.