

Les recettes dietplus



Tortillas

Phase : **Active**

Par portion

Énergie

385kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
35 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 300 g de restes de viandes grillées au choix
- 200 g d'aubergine coupée en dés
- 200 g de tomates coupées grossièrement
- 1 gros poivron jaune coupés en petits dés
- ½ oignon rouge émincé très finement
- une grosse poignée de feuilles de salade
- 4 grandes tortillas à la farine de blé complet (62 g pièce)
- 1 citron vert
- 1 grosse poignée de feuilles de coriandre ciselées finement
- 2 c.à.s d'épices pour tacos
- 1 c.à.s + 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.s de graines de coriandre écrasées grossièrement
- poivre, sel

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer 1 c.à.s d'huile et faire sauter les graines de coriandre pendant 1 minute.
2. Ajouter l'aubergine, les épices pour tacos, 50 ml d'eau, poivrer, saler. Laisser cuire sur feu moyen pendant 10 minutes.
3. Ajouter les tomates, poivrer, saler et laisser cuire encore pendant 8 minutes.
4. Mélanger le poivron avec l'oignon rouge, la coriandre, le zeste du citron et 1 c.à.c d'huile d'olive. Poivrer, saler. Réserver.
5. Réchauffer légèrement le reste de viandes. Réchauffer les tortillas comme indiqué sur l'emballage.
6. Disposer au centre de chaque tortilla de la sauce aubergine/tomate, quelques feuilles de salade, du poivron à la coriandre et terminer par de la viande.
7. Rouler la tortilla et déguster !