

Burritos

- 200 g de lamelles de bœuf (ou de viande hachée)
- 1 oignon
- 1 gros poivron
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 cuillère à café rase de sel aromatisé
- 1 cuillère à café rase de sucre
- 1 pincée de piment
- 1 boîte de haricots (400 g non égouttés)

Coupez l'oignon et le poivron en morceaux pas trop petits. Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, faites revenir la viande hachée avec l'oignon et le poivron pendant 10-15 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pendant ce temps, épluchez et hachez finement les tomates à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Ajoutez les tomates hachées dans la poêle, ajoutez le sel et le sucre, puis poursuivez la cuisson pendant environ 20-30 minutes, en remuant de temps en temps.

Peu avant la fin de la cuisson, ajoutez les haricots précédemment égouttés et rincés sous l'eau courante (250 g) et laissez cuire encore quelques minutes.

Servez le tout accompagné de pain chapati fait maison.

Les burritos sont-ils une recette mexicaine?

Les burritos sont un plat typique de la cuisine mexicaine, composé d'une tortilla de maïs ou de farine qui enveloppe une garniture à base de viande, de légumineuses, de riz, de légumes et parfois



de sauces. Le burrito est l'un des plats les plus populaires de la cuisine tex-mex et a également conquis de nombreuses autres cuisines du monde grâce à sa praticité et à sa saveur riche.

La préparation d'un burrito consiste à réchauffer la tortilla, puis à la garnir d'ingrédients variés, tels que de la viande hachée (souvent de bœuf ou de poulet), des haricots, du riz, du fromage, de l'oignon, de la laitue, des tomates, du guacamole, de la sauce piquante et de la crème aigre. Une fois garnie, la tortilla est roulée, en veillant à bien fermer les bords, pour faciliter la consommation « à la main ».

Il existe de nombreuses variantes régionales et personnalisations, mais en général, le burrito est un plat polyvalent qui peut être adapté aux goûts de celui qui le prépare, avec la possibilité d'ajouter ou de modifier les ingrédients en fonction des disponibilités ou des préférences.

