

Fajitas à la viande hachée et aux haricots

swissmilk

Ingrédients

4 portions

8 tortillas de froment

600 g de viande hachée

beurre ou crème à rôtir

1 oignon rouge, finement haché

250 g de carottes, en petits morceaux

250 g de brocolis, en petits morceaux

250 g de poireaux, en petits morceaux

1 boîte de tomates pelées, hachées de 400 g, avec le jus

0,5 dl de bouillon

140 g d'haricots borlotti (boîte), lavés et égouttés
sel, poivre, paprika, piment



Préparation

Préparation: 20min

Cuisson: 10min

Temps total: 30min

1. Préchauffer le four à 100°C. Y réserver les tortillas à couvert.
2. Saisir la viande dans le beurre à rôtir chaud. Réduire le feu, ajouter les légumes, poursuivre la cuisson. Incorporer les tomates pelées avec leur jus et le bouillon, porter à ébullition. Mijoter 10-15 min à couvert à feu doux. Ajouter les haricots, saler, poivrer, ajouter le paprika et le piment.
3. Répartir la farce sur les tortillas, rouler, dresser sur des assiettes ou sur un plat.

Les tortillas sont vendues en grande surface.

Servir les haricots borlotti restants avec une salade verte.

En panne d'inspiration? Essayez nos idées de repas locaux et de saison.

Par portion: Énergie: 3136kJ / 749kcal, lipides: 32g, glucides: 67g, protéines: 46g