

Burritos au vivaneau de la côte ouest

Ces burritos sont un excellent moyen d'ajouter du poisson à votre alimentation. Personnalisez votre burrito avec des légumes colorés.



30 minutes ou moins



Pour-enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
5 burritos

Ingrédients

- 2 grands filets de vivaneau ou de truite, sans arêtes, d'environ 350 à 500 g (12 à 16 oz) au total
- 10 mL (2 c. à thé) de Sambal Badjak (pâte de chili d'Indonésie) ou de toute autre pâte de chili
- 60 mL (4 c. à soupe) de farine tout-usage
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 125 mL (½ tasse) de yogourt nature 1% M.G.
- 30 mL (2 c. à soupe) de salsa fraîche ou de salsa chipotle
- 5 petites tortillas à la farine de grains entiers
- ½ petit chou nappa coupé fin, ou salade de chou
- 1 carotte râpée
- 1 grosse tomate coupée en dés
- ½ avocat moyen coupé en dés
- 10 mL (2 c. à thé) de coriandre hachée
- 1 lime coupée en quartiers

Préparation

1. Placer le poisson sur une assiette. Étendre une mince couche de pâte de chili des deux côtés du poisson.
2. Enrober les deux côtés du poisson de farine de façon à les couvrir légèrement.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire antiadhésive et faire revenir le poisson jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et bien cuit.
4. Mélanger le yogourt et la salsa; mettre de côté.
5. Réchauffer les tortillas dans une poêle propre et chaude. Placer les tortillas sur une assiette propre. Diviser le poisson en cinq portions et placer le vivaneau cuit, du chou, de la carotte, de la tomate, de l'avocat, le mélange de yogourt et de salsa et de la coriandre sur chaque tortilla. Ajouter un zeste de lime.

Trucs

- ✓ Pour de la variété, au lieu du vivaneau ou de la truite, utilisez tout autre poisson comme du **tilapia** ou de **l'aiglefin**.
- ✓ **Mangez plus de légumes!** Ajoutez plus de légumes à vos burritos comme des courgettes râpées, du concombre en dés, des lanières de poivrons et des tranches de radis.
- ✓ Les **enfants plus** vieux pourront vous aider à préparer le chou, la tomate et l'avocat. Les **petits chefs** peuvent mélanger le yogourt et la salsa. Les enfants, peu importe leur âge, auront du plaisir à apprêter leur propre burrito.
- ✓ Pour **conserver la moitié d'avocat restante**, frottez du jus de lime sur toute la surface coupée et enveloppez-le tout dans une pellicule plastique. Mettez au réfrigérateur pour consommer la journée suivante. Le jus de lime empêchera l'avocat de brunir.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

