

BOL BURRITO AUX PVT

INGRÉDIENTS (4 portions)

Sauce chipotle

- ½ tasse de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 3 c. à soupe de jus de lime

Assaisonnement pour tacos

- 1 c. à thé, chacun, de chili en poudre, de paprika, de poivre, d'oignon en poudre, d'ail en poudre et d'origan, et une pincée de poivre de Cayenne

Bol burrito

- 2 tasses de riz cuit
- 2 tasses de protéines végétales texturées (PVT) sèches
- 2 tasses de bouillon de légumes, chaud
- Haricots noirs en conserve
- Tomates
- Laitue
- Maïs
- Avocat
- Fromage râpé
- Persil



PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz.
2. Pendant la cuisson du riz, préparez les PVT sèches en y ajoutant le bouillon de légumes chaud et l'assaisonnement pour tacos. Mettez de côté.
3. Préparez la sauce chipotle en combinant le yogourt grec, la mayonnaise, le jus de lime et le reste de l'assaisonnement pour tacos. Mettez de côté.
4. Assemblez le bol burrito en y ajoutant, au choix, des PVT, des haricots noirs, des tomates, de la laitue, du maïs, de l'avocat, du fromage, du persil et de la sauce chipotle.

FAIT INTÉRESSANT

Les protéines végétales texturées sont un produit de soja qui peut remplacer la viande. Elles sont très nutritives et se vendent moins cher que la viande!

CONSEIL DE CUISINE

Afin de réduire le temps de préparation, préparez une bonne quantité d'assaisonnement pour tacos, que vous conserverez dans un contenant étiqueté!