

Camp leadership IB | Manning Park Resort

Préparation mexicaine végétarienne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 15

Ingrédients

- 1 oignon rouge, haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à table de beurre
- 4 gousses d'ail, hachées
- **3 grandes ou 6 petites conserves de Haricots noirs** (style « refried »)
- 1 enveloppe d'assaisonnement burritos
- sel et poivre au goût
- crème sûre
- échalotes hachées

Préparation

1. Hacher les oignons et l'air.
2. Faire chauffer la poêle à feu vif.
3. Y déposer l'huile d'olive et le beurre, faire revenir les oignons et l'ail 2 minutes.
4. Déposer les haricots noirs et faire revenir pour réchauffer.
5. Saupoudrer l'enveloppe d'assaisonnement burritos et mélanger
6. Transférer dans un bol de service.
7. Servir sur riz mexicain et accompagnement de salsa, guacamole, crème sûre et échalotes.

.....

Préparation mexicaine

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 15

Ingrédients

- 1 oignon rouge, haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à table de beurre
- 4 gousses d'ail, hachées
- **4 lbs boeuf haché**
- 1 enveloppe d'assaisonnement burritos
- sel et poivre au goût
- crème sûre
- échalotes hachées

Préparation

1. Hacher les oignons et l'air.
2. Faire chauffer la poêle à feu vif.
3. Y déposer l'huile d'olive et le beurre, faire revenir les oignons et l'ail 2 minutes.
4. Déposer la viande haché et faire revenir jusqu'à cuisson complète.
5. Saupoudrer l'enveloppe d'assaisonnement burritos et mélanger
6. Transférer dans un bol de service.
7. Servir sur riz mexicain et accompagnement de salsa, guacamole, crème sûre et échalotes.