



## Burritos végés aux haricots noirs

**Préparation** 40 MIN

**Cuisson** 55 MIN

**Portions** 6

Réputée pour ses mets à base de haricots, de tomates, d'avocats, de piments forts et de maïs, la cuisine mexicaine compte parmi celles qui sont les plus faciles à rendre végétariennes. Les enchiladas, quesadillas et tacos peuvent en effet être garnis de légumes frais et de légumineuses au lieu du boeuf haché ou de lanières de poulet. Notre version végé du burrito contient les fameux frijoles refritos (purée de haricots noirs), ainsi que du riz brun et une tortilla de blé entier pour le rendre plus nourrissant. Comme on fait frire le tout dans l'huile, il ressemble à un chimichanga (burrito frit), autre spécialité mexicaine.

### Ingrédients

#### *Riz*

- 310 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 150 g (3/4 tasse) de riz basmati brun
- 1ml (1/4 c. à thé) de sel

#### *Pico de gallo salsa de tomate et d'oignon)*

- 1 tomate, coupée en petits dés
- 1 petit oignon, haché
- 1 lime, pour le jus
- 1 petit piment jalapeño, épépiné et haché

#### *Frijoles refritos (purée de haricots noirs)*

- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale, et plus pour la cuisson
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau

#### *Tortillas*

- 2 avocats, dénoyautés
- 1 lime, pour le jus
- 6 grandes tortillas de blé entier
- 150 g (1 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
- 100 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 30 g (1 tasse) de feuilles de coriandre

# Préparation

## ***Riz***

1. Dans une casserole, porter l'eau, le riz et le sel à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux 40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes à couvert.

## ***Pico de gallo (salsa de tomate et d'oignon)***

2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

## ***Frijoles refritos (purée de haricots noirs)***

3. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir l'ail dans l'huile. Hors du feu, ajouter les haricots. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les haricots. Ajouter l'eau. Porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les haricots forment une pâte assez dense. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

## ***Tortillas***

4. Dans un bol à l'aide d'une fourchette, écraser les avocats avec le jus de lime. Saler et poivrer.

5. Sur un plan de travail, déposer les tortillas. Étaler les *frijoles refritos* au centre de chaque tortilla. Superposer la purée d'avocats. Poursuivre avec le riz, le maïs, le fromage, le *pico de gallo* et la coriandre. Refermer les tortillas en repliant les tortillas de chaque côté, puis les rouler. Retourner afin que le joint soit en dessous.

6. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les burritos d'huile, puis les saler légèrement.

7. Dans une grande poêle à feu moyen-doux, déposer la moitié des burritos à la fois côté joint vers le bas sur toutes les faces. Accompagner de crème sure, si désiré.

## **Note**

*Lorsque le burrito est frit, on l'appelle chimichanga. Notre version végété est à mi-chemin entre les deux puisqu'on le réchauffe légèrement dans la poêle avant de le servir.*