



Pour 8 burritos



10 min



20 min

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de tortillas
- 50 g de quinoa
- 160 g de haricots rouges cuits
- 1 carotte
- 1 avocat
- 100 g de purée de tomate
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. café d'huile de sésame grillé
- sel, poivre

## NOTE DU COACH

Choisissez des tortillas de bonne qualité (regardez les additifs avant d'acheter...).

# BURRITOS HARICOTS ROUGES ET PURÉE D'AVOCAT

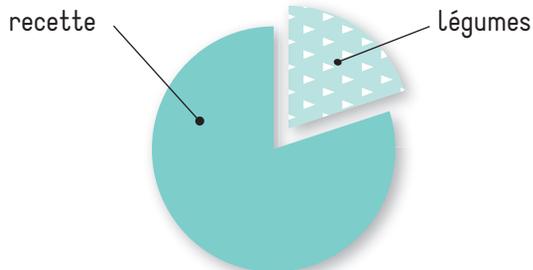
Faites cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage.

Rincez et égouttez les haricots rouges, pelez et hachez l'ail. Versez-les dans une casserole avec la purée de tomate. Laissez cuire 6 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Rincez et râpez la carotte. Prélevez la chair de l'avocat et réduisez-la en purée avec l'huile de sésame, le paprika, du sel et du poivre.

Garnissez 1 tortilla sur votre assiette et roulez-la.

## POUR UN REPAS COMPLET





...tais loureais à  
...mpa. Ces ma premi  
...c'est après une  
...raire un podun  
...ant de reveni  
...du fait vif  
...dal de l'UC  
...com  
...semble  
...rain et  
...Carré  
...Bourhis visé  
...romp