



FAJITAS ESTIVALES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 mL) d'huile végétale
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 lb (500 g) de tofu ferme **ou** de poulet haché, écrasé
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- Six tortillas de 6 ½ po (16 cm)
- 2 tasses (500 mL) de laitue de serre de l'Ontario, coupée en lanières
- ½ tasse (125 mL) de crème sure

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen.
Ajouter l'ail et le tofu écrasé et faire revenir jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajouter le cumin et le sel. Envelopper les tortillas dans du papier d'aluminium et faire chauffer au four à 350 °F (180 °C) pendant le temps de préparation de la salsa.

INGRÉDIENTS POUR LA SALSA

- 2 tasses (500 mL) de tomates de serre de l'Ontario hachées
- ½ tasse (125 mL) de concombre de serre de l'Ontario coupé en dés
- 1 c. à table (15 mL) d'oignon vert haché fin
- 1 c. à table (15 mL) de chaque : coriandre fraîche hachée, jus de limette **ou** jus de citron frais et huile végétale
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à thé (5 mL) de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- Pincée de poivre

PRÉPARATION DE LA SALSA

Dans un grand bol, combiner : tomates, concombre, oignon, coriandre, jus de limette (ou jus de citron), huile végétale, ail, vinaigre, sel et poivre. Verser à la cuillère dans un bol de service. Mettre la laitue et la crème sure dans des bols de service séparés. Mettre à la cuillère une quantité égale de garniture dans chaque tortilla et laisser chaque personne ajouter la laitue, la crème sure et la salsa dans sa tortilla.

4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 24,5 g Lipides : 22 g Glucides : 21,5 g Calories : 382