

Tortillas de légumes



4X personnes • Facile • Préparation 15 mn • Cuisson 7 mn



Ingrédients

Tortillas:

- ✓ 1 sachet de **Substitut d'œuf Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à café soit 5 g de ciboulette ciselée
- ✓ 1 pincée de curry
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 15 g d'huile de colza

Garniture de légumes:

- ✓ 80 g de carottes épluchées et râpées
- ✓ 60 g de courgettes râpées avec la peau
- ✓ 40 g de blancs de poireaux émincés
- ✓ 20 g d'oignon haché
- ✓ 20 g d'huile de colza

Préparation

Pâte à tortillas: Mettre la poudre de **Substitut d'œuf Loprofin** dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en mélangeant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène. Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le curry et la ciboulette.

Garniture de légumes: Mettre une cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse. Faire revenir les légumes à feu vif en remuant régulièrement. Égoutter les légumes dans une passoire. Verser un peu de préparation à tortillas sur la garniture de légumes placée dans une petite poêle huilée. Faire cuire sans coloration en remuant fréquemment, retourner pour finir la cuisson. Servir chaud ou même froid en été.

ASTUCE Toque Chef: À déguster avec un coulis de tomate, c'est délicieux.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
403 kcal	1 g	33 mg	39 mg	12 mg	53 mg	46 mg	17 mg	
		1 2/3 part	1 1/2 part	1 1/5 part	1 part	2 parts		

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin