



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 60 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

## Burrito (ou tortilla mexicaine) recette aux avocats, seitan et brocoli

### Ingrediënten

- 8 Tortilla (pain plat) de blé ou de maïs
- 400 g Veggie Protein Bloc
- 300 g brocoli
- 4 cuillers à soupe Huile d'olive (Amanprana Verde Salud)
- 200 g Pommes de terre cuites
- 2 Avocats
- 1 Oignon d'ail sauvage
- 2 Gousses d'ail
- Un pot Sauce mexicaine
- 1 cuiller à soupe Poudre de paprika épicée
- 1 cuiller à café Fleur de sel (Amanprana)
- 1 cuiller à café Poivre noir
- 1 cuiller à café Epices (mélange Amanprana ORAC Botanico, épicé)
- ½ cuiller à café Poudre de piment (chili)

- 1 Jus de lime (citron vert)

# Bereiding

## **Faire mariner le seitan :**

1. Placer le seitan dans une passoire et faire couler la marinade dessus.
2. Plonger ensuite le seitan durant environ 20 minutes dans un mélange de 3 cuillers d'huile d'olive, de poudre de paprika, de poudre de piment, la moitié de la fleur de sel et du poivre noir, l'ail grossièrement haché et le jus de citron vert.

## **Cuire les pommes de terre et le brocoli :**

1. Faire cuire les pommes de terre à peu près 15 minutes.
2. Couper, cuire et réserver les têtes de brocoli.
3. Briser les pommes de terre à la fourchette et les ajouter au brocoli.
4. Faire chauffer 1 cuiller d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir le brocoli et les pommes de terre, ajouter de la fleur de sel, du poivre et des épices avant de laisser reposer au four à 50°C jusqu'au service à table.

## **Préparer les avocats :**

1. Couper l'avocat et le débarrasser de son pépin. Couper la chair en dés et la sortir à la cuiller.
2. Placer les dés d'avocat dans un bol et placer sur la table.

## **Servir le burrito (ou tortilla mexicaine) :**

1. Nettoyer la poêle avec du papier de cuisine et y faire revenir le seitan mariné durant 5 minutes.
2. Placer ensuite à table avec la sauce mexicaine, l'ail sauvage grossièrement haché et les tortillas.
3. Au moment de se servir, garnir la tortilla d'avocat, puis d'ail, de légumes, ajouter ensuite un peu de sitan et assaisonner.
4. Enrouler la tortilla et déguster !