



Roulés au bœuf et aux légumes

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

| Système impérial | Ingrédients | Système métrique |
|------------------|--|------------------|
| 25 | tortillas de blé entier (diamètre d'environ 25 cm) | 25 |
| 5 lb | bœuf haché, maigre ou extra maigre, décongelé | 2,27 kg |
| 1 | laitue pommée | 1 |
| 2 | poivrons rouges coupés en petits dés | 2 |
| 1 | oignon haché | 1 |
| 1 c. à thé | sel | 5 mL |
| 1 c. à thé | poivre | 5 mL |
| 6 tasses | fromage cheddar râpé | 1,5 L |
| 1 tasse | crème sure | 250 mL |

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Couper les tortillas en deux portions égales afin que chaque portion contienne une demi-tortilla.
2. Cuire le bœuf haché sur la cuisinière pendant 10 minutes à feu élevé, en s'assurant que la viande atteigne une température interne d'au moins 71 C (160 °F) et qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.
3. Préparer le mélange en ajoutant au bœuf haché la crème sure, le sel, le poivre, l'oignon, les poivrons rouges, la laitue et le cheddar. Mélanger délicatement.
4. Diviser le mélange dans des bols de service pour permettre aux enfants de garnir leur propre tortilla. Aider les enfants en leur expliquant de quel côté déposer leur roulé afin qu'il ne s'ouvre pas dans l'assiette.
5. Servir immédiatement, sinon la tortilla ramollira. Remplacer le bœuf haché par sept (7) conserves de haricots noirs (365 mL chaque) pour obtenir un repas végétarien. S'assurer d'égoutter et de bien rincer les haricots avant de les utiliser.

Substitution végétarienne proposée : Roulé aux légumes et haricots

| |
|-------------------------|
| Valeur nutritive |
| Par portion de 107 g |
| Calories 200 |
| Lipides 10 g |
| Saturés 5 g |
| + trans 0 g |
| Sodium 320 mg |
| Glucides 12 g |
| Fibres 1 g |
| Sucre 1 g |
| Protéines 16 g |
| Calcium 100 mg |
| Fer 1 mg |

| |
|---|
| Portion selon le Guide Alimentaire |
| ½ Légumes et fruits |
| 1 Produits céréaliers |
| ½ Lait et substituts |
| 1 Viande et substituts |