



Fajitas

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 8 fajitas

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



Ingrédients :

- 8 **tortillas** ([voir recette sur le site](#))
- 75 gr de **protéines de soja texturées gros**
- 150 gr d'**eau bouillante**
- 2 **oignons**
 - (ou bien 160 gr d'**oignons hachés**)
 - (ou bien 40 gr d'**oignons lyophilisés** réhydratés dans 120 gr d'**eau bouillante**)
- 1 **poivron**
 - (ou bien 150 gr de **poivron haché**)
- 310 gr de **sauce salsa** (rayon mexicain, sauce salsa pour tacos)
- 280 gr de **sauce tomate**
- 1 cas d'**herbes lyophilisées** (basilic, provence, estragon, ...)

Préparation :

1. **Mettre** dans un petit saladier les **protéines de soja** avec l'**eau bouillante** et **remuer** de temps en temps pendant 5 minutes
2. Pendant ce temps, **hacher** les deux **oignons** et le **poivron**
3. **Mettre tous les ingrédients** dans une poêle huilée
4. Laisser **mijoter** 10 minutes à feu moyen sans cesser de **remuer**
5. **Séparer** la garniture en 8 et **étaler** chaque part sur un **tortilla** encore chaud sur l'axe de son diamètre, puis **enrouler** les tortillas afin de réaliser les fajitas