



# Tortilla aux Champignons

Recette Visuelle par DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

300g de champignons  
70g d'épinards ou kale surgelés  
1 oignon (en option)  
½ tasse ~ 100ml de lait  
1 c.à.S de farine de riz  
2 tortillas

2 PORTIONS

**AMÉLIORER :** Ajoutez 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle.

1



2



3



4



## INSTRUCTIONS

1. Coupez l'oignon et les champignons en petits dés. Mettez les champignons, l'oignon et les épinards surgelés dans une poêle à frire. Assaisonnez et mélangez. Faites cuire à feu moyen, à couvert, pendant 20 minutes.

2. Mélangez la farine de riz avec le lait et l'ajoutez aux légumes. Bien mélangez, ajoutez la levure nutritionnelle, et faites cuire pendant encore 2 minutes.

3. Étalez ½ du mélange sur une tortilla. Répétez l'opération avec la deuxième tortilla. Pliez en deux.

4. Faites cuire ou enfournez les tortillas pendant 2 minutes, de chaque côté - jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Coupez en deux et servez chaud.