



Wraps à la coréenne

Avec du bœuf, des légumes et du concombre aigre-doux



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Sauce soja



Émincé de bœuf *



Concombre *



Coriandre fraîche *



Citron vert



Tortilla



Mélange de légumes *

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

Créative, la cuisine coréenne révèle toute la saveur des légumes comme avec ce concombre aigre-doux. En Corée, il est courant de partager les plats. Différents bols et assiettes sont donc disposés sur la table pour que chacun puisse se servir. C'est ce qui a inspiré ces wraps : vous pouvez les préparer à table pour que chacun puisse les garnir comme il le souhaite.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, aluminium, économiseur et poêle.

Recette de wraps à la coréenne : c'est parti !



1 COUPER
Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 MARINER
Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja** et l'huile d'olive. Coupez le **bœuf** en morceaux de 1 à 2 cm et mélangez-les à la marinade. Laissez mariner le **bœuf** au moins 15 minutes ★.



3 MACÉRER AU VINAIGRE
Pendant ce temps, coupez le **concombre** en fines lamelles. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le **concombre** et le sucre. Salez, puis réservez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs se libèrent bien ★★.



4 RÉCHAUFFER LA TORTILLA
Pendant ce temps, hachez grossièrement le **coriandre** et coupez le **citron vert** en quartiers. Enveloppez les **tortillas** dans la feuille d'aluminium et réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.



5 CUIRE LE BŒUF
Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y saisir les morceaux de **bœuf** marinés sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. La viande peut encore être rosée à l'intérieur.



6 SERVIR
Garnissez les **tortillas** avec le **mélange de légumes** crus. Disposez le **bœuf** et quelques **concombres** aigres-doux par-dessus, puis pressez un peu de **jus de citron vert** sur le tout. Parsemez de **coriandre**. Accompagnez du reste de **concombre**.

★**CONSEIL** : Plus la viande marine longtemps, plus elle aura le temps de s'imprégner des saveurs. Si possible, vous pouvez déjà faire mariner le bœuf le matin. Mettez-le au réfrigérateur jusqu'au service.

★★**CONSEIL** : Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi mélanger la moitié du mélange de légumes aux concombres à l'étape 3.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Émincé de bœuf (g) *	120	240	360	480	600	720
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla à wraps (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Mélange de légumes (g) 23)	100	150	200	300	350	400
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2715 / 649	574 / 137
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,5	1,2
Glucides (g)	75	16
Dont sucres (g)	10,0	2,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,8	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose

23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).