



Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne

Garnis de crudités et accompagnés de concombres aigres-doux



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge ✨



Sauce soja



Émincé de bœuf ✨



Concombre ✨



Coriandre fraîche ✨



Citron vert ✨



Tortilla



Carotte et chou ✨

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

La cuisine coréenne est réputée pour la richesse de ses saveurs, mises en avant sans fioritures par l'utilisation d'ingrédients purs. En Corée, il est de coutume de présenter, avec le plat principal, de petits plateaux contenant les « banchan », le terme générique désignant les accompagnements. Chacun peut ainsi composer son plat — comme avec ces wraps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, aluminium, râpe fine, éplucheur ou rabot à fromage et poêle.

Recette de **wraps d'émincé de bœuf à la coréenne** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. 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 l'**émincé de bœuf** en morceaux de 1 à 2 cm et mélangez-les à la **marinade**. Laissez mariner au moins 15 minutes.



3 MACÉRER AU VINAIGRE

Pendant ce temps, taillez 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.

★ **CONSEIL** : Pour changer, vous pouvez aussi mélanger la moitié du mélange de légumes aux concombres aigres-doux.



4 RÉCHAUFFER LA TORTILLA

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **coriandre** et taillez le **citron vert** en quartiers. Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.



5 CUIRE LE BŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et saisissez l'**émincé de bœuf mariné** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. La **viande** peut encore être rosée à l'intérieur.



6 SERVIR

Garnissez les **wraps** 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**.

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) *	110	220	330	440	550	660
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Carotte et chou (g) 23) *	100	150	200	300	350	450

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						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2778 / 664	516 / 123
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	14,8	2,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	3,6	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH