



Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne

garnis de crudités et accompagnés de concombre aigre-doux

Calorie-focus • 25 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Émincés de bœuf



Concombre



Coriandre fraîche



Citron vert



Tortilla



Chou blanc et carotte

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, sucre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, râpe, papier aluminium

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	40	60	70	90
Émincés 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)	2	4	6	8	10	12
Chou blanc et carotte* (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)	½	4	<6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	845 / 202	168 / 40
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	0,8	0,2
Glucides (g)	9	2
Dont sucres (g)	5,8	1,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

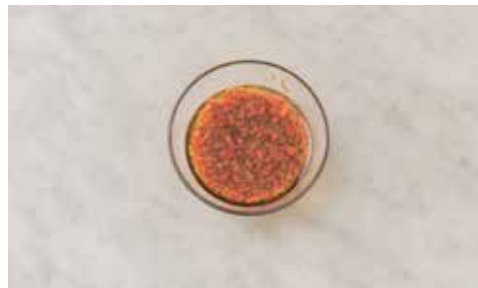
Contact

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



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. Faire 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-les 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 au concombre aigre-doux.



4. Réchauffer la tortilla

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **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**.

Bon appétit !