



Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne en double portion

Garnis de crudités et accompagnés de concombre aigre-doux

HELLOEXTRA 25 min. • À consommer dans les 3 jours



HELLO
EXTRA



Gousse d'ail



Gingembre



Piment rouge



Sauce soja



Émincés de bœuf



Concombre



Coriandre fraîche



Citron vert



Tortilla



Carottes et chou blanc



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, Poêle, Râpe, Papier aluminium

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembrerais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge* (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	30	60	80	120	140	180
Émincés de bœuf* (g)	220	440	660	880	1100	1320
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
Carottes et chou blanc* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	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)	1479 / 354	229 / 55
Lipides total (g)	8	1
Dont saturés (g)	1,5	0,2
Glucides (g)	11	2
Dont sucres (g)	6,2	1,0
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	54	8
Sel (g)	5,5	0,9

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja

Peut contenir des traces de : **23)** Céliac



1. Couper

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'ail ou coupez-le finement. Épluchez le gingembre et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment** rouge. Si vous n'aimez pas manger épicé, utilisez la moitié du **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 (tip 1 ster).



3. Macérer au vinaigre

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 (tip ster 2).



4. Réchauffez la tortilla

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.

Enjoy!

Contact

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