



Wraps au bœuf et aux légumes à la coréenne

Avec du concombre aigre-doux



Total : 20-25 min.



Calorie-focus



Facile



À manger dans les 3 jours

En Corée, il est courant de partager les plats : différents bols et assiettes sont disposés sur la table et chacun se sert. Vous pouvez donc préparer ces wraps à table pour que tout le monde puisse les garnir comme il le souhaite.



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages typiquement locaux, ce vin ample à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe de délicieuses notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Émincé de bœuf *



Sauce soja



Concombre *



Mélange de légumes *



Coriandre fraîche *



Citron vert



Tortilla à wrap

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, aluminium et poêle.

Recette de **wraps au bœuf et aux légumes à la coréenne** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

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. Débitez l'**émincé de 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, 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 ★★.



4 RÉCHAUFFER LA TORTILLA

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



5 CUIRE LE BŒUF

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

★**CONSEIL** : Plus la viande marine longtemps, plus elle aura de goût. Si vous avez du temps le matin, préparez la marinade à ce moment, ajoutez-y le bœuf et conservez au réfrigérateur jusqu'à la préparation.



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**.

★★**CONSEIL** : Pour plus de variété, 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) *	100	200	300	400	500	600
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla à wrap (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Mélange de carotte et de chou (g) 23)	50	100	150	200	250	300
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2485 / 594	583 / 139
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	5,4	1,3
Glucides (g)	72	17
Dont sucres (g)	8,6	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	3,1	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja
 Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose
 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be

SEMAINE 07 | 2018