



# Wraps au bœuf et aux légumes à la coréenne

Avec du concombre aigre-doux



## CONCOMBRE

Constitué en grande partie d'eau, le concombre a naturellement tendance à être fade : donnez lui une touche « sucré-salé-piquant » avec du vinaigre de vin blanc et un peu de sucre.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge \*



Émincé de bœuf \*



Sauce soja



Concombre \*



Mélange de légumes \*



Coriandre fraîche \*



Citron vert



Tortilla à wrap

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

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 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 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. 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, 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 coupez 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, 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.

★**CONSEIL** : Plus la viande marine longtemps, plus elle aura le temps de s'imprégner des saveurs. Si vous avez du temps, préparez la marinade le matin, 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** : 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) *	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)	100	150	200	250	300	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)	2699 / 645	501 / 120
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	5,6	1,0
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	12,3	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,8	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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

23) Céliac

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