



Wraps au bœuf et aux légumes à la coréenne

Avec du concombre aigre-doux



CONCOMBRE AIGRE-DOUX

Très frais et facile à préparer il se marie parfaitement aux saveurs prononcées et épicées, comme avec ces wraps.



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 donc 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 COUPER
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, coupez 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 des 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)	2674 / 639	545 / 130
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,6	1,1
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	11,7	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	2,8	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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

23) Céliaci

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