



Wraps à l'aubergine épicée à la viande hachée

Avec de la feta, de la menthe et une sauce au yaourt et au tahini



Cumin moulu



Curry en poudre



Aubergine *



Feta *



Menthe fraîche *



Tomate *



Laitue Iceberg *



Viande hachée mi-porc mi-bœuf *



Tortilla blanche



Sauce au yaourt et au tahini *

 Total : 25-30 min.

 Famille

 Facile

 Rapido

 À consommer dans les 5 jours

Plongez dans une ambiance orientale avec ces wraps à la viande hachée et à l'aubergine assaisonnée avec du cumin et du curry. Si vous aimez le piquant, servez une sauce épicée comme du harissa à table !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, aluminium et poêle.

Recette de **wraps à l'aubergine épicée et à la viande hachée** : c'est parti !



1 PRÉPARER L'HUILE ÉPICÉE

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le petit bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive par personne, le **cumin** et le **curry** (gardez un peu de curry pour l'étape 4), puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER L'AUBERGINE

Coupez l'**aubergine** en deux dans le sens de la longueur, puis détaillez-la en petits morceaux d'environ 1 cm. Arrosez-les avec l'huile épicée, puis disposez-les sur une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 par personne. Repliez bien de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer. Ensuite, enfournez 20 minutes.



3 ÉMIETTER ET COUPER

Pendant ce temps, émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en lanières. Coupez la **tomate** en petits morceaux, puis salez et poivrez. Coupez la **laitue iceberg** en grosses lanières.



4 CUIRE LA VIANDE HACHÉE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire la **viande hachée** avec le **curry** restant 3 à 4 minutes.



5 RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Enveloppez les **tortillas** dans l'aluminium et enfournez-les avec l'**aubergine** durant les 4 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez les dés d'**aubergine** et de **tomate**, la **feta**, la **menthe**, l'**iceberg**, le **steak haché** et la **sauce au yaourt et au tahini** dans différents bols pour que chacun puisse garnir son wrap à table.

CONSEIL : Pour varier, ajoutez des noix, du tzatziki, de l'avocat ou du chou poêlé. On peut mettre tout ce qu'on veut dans un wrap !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Laitue Iceberg (cœur) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Viande hachée mi-porc mi-bœuf (130 g) *	1	2	3	4	5	6
Tortilla blanche (pc) 1) 20) 21) *	2	4	6	8	10	12
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4142 / 990	726 / 173
Lipides total (g)	58	10
Dont saturés (g)	20,3	3,6
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	8,9	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri

CONSEIL : Si vous faites attention à votre apport calorique, supprimez alors la feta et gardez-la pour une salade. La sauce yaourt-tahini donne beaucoup de goût au plat. Vous pouvez aussi manger une tortilla en moins et la garder pour une autre recette.

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