



Wraps au bœuf et aux légumes à la coréenne

Avec du concombre aigre-doux



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



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

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.

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 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)	100	150	200	250	300	400
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)	2569 / 614	539 / 129
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	74	16
Dont sucres (g)	11,5	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,1	0,6

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 18 | 2018

