



Wraps à l'aubergine épicée et au steak haché

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



FETA

Ce fromage de brebis traditionnel est une fierté nationale dont les Grecs raffolent : ils en consomment chacun 10 kilos par an !



Cumin



Curcuma moulu



Aubergine *



Feta *



Menthe fraîche *



Tomate *



Iceberg *



Steak haché de bœuf *



Tortilla blanche



Sauce au yaourt et au tahini *

Total : 25-30 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Plongez dans une ambiance orientale avec ces wraps au steak haché et à l'aubergine. Cette dernière est assaisonnée avec du cumin et du curcuma pour des saveurs rondes et relevées. Le steak haché est découpé en morceaux avant d'être saisi à la poêle. La viande est ainsi bien relevée, cuite à point et délicieusement tendre. Si vous aimez le piquant, servez du sambal, de la harissa ou une sauce au chili à table !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, aluminium et poêle.

Recette de **wraps à l'aubergine épicée et au steak haché** : 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 **curcuma**, 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 l'**iceberg** en grosses lanières.



4 CUIRE LES MORCEAUX DE BOEUF

Coupez chaque **steak haché** en huit morceaux de taille égale. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire la viande 2 à 3 minutes si vous l'aimez à point et plus longtemps sinon.



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 (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (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
Iceberg (cœur) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Steak haché de bœuf (100 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)	3443 / 823	603 / 144
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	14,4	2,5
Glucides (g)	72	13
Dont sucres (g)	9,6	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Noix 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri

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