



Wraps façon burger au fromage

avec sauce secrète et salade de chou aux cornichons à l'aneth

25 minutes

Protéine personnalisable





+ Ajouter

Changer












ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

 Changer	 Changer
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Boeuf haché	Tortillas de farine
250 g 500 g	6 12
	
Cheddar, râpé	Cornichon à l'aneth, en tranches
½ tasse 1 tasse	90 ml 180 ml
	
Mayonnaise	Ketchup
4 c. à soupe 8 c. à soupe	2 c. à soupe 4 c. à soupe
	
Assaisonnement BBQ	Chou vert, émincé
1 c. à soupe 2 c. à soupe	113 g 226 g
	
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	Vinaigre de vin blanc
1 c. à thé 2 c. à thé	½ c. à soupe 1 c. à soupe
	
Oignon vert	
1 2	

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Égoutter les **cornichons**.
- Hacher très finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**.
- Trancher finement le **reste** des **cornichons**.

2



Préparer la sauce secrète

- À un petit bol, ajouter le **ketchup**, les **cornichons hachés** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, combiner le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, le **reste** de la **mayonnaise** et la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter le **chou** et les **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.
- Ajouter l'**assaisonnement BBQ**, puis remuer pour enrober.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

5



Chauffer les tortillas

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce secrète** sur les **tortillas**.
- Répartir le **bœuf**, le **reste** des **cornichons**, le **fromage** et un **peu** de **salade de chou** dans les **tortillas**.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** comme accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis ajouter la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 6 min**. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.