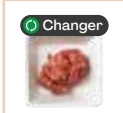




Wraps super rapides à la saucisse italienne au fromage

avec mozzarella et poivrons

15 minutes



Dinde hachée

250 g | 500 g

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



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



Mozzarella, râpée
¼ tasse | 1 ½ tasse



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Ricotta
100 g | 200 g



Poivron
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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **ricotta** et la **moitié** du **pesto**.

2



Cuire la garniture

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
 - Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**, la **purée d'ail** et les **poivrons**.
 - Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
 - **Saler** et **poivrer**.

3



Assembler les wraps

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Ajouter le **mélange de saucisse** au centre de **chaque tortilla**, puis couronner d'**un soupçon** du **mélange ricotta-pesto**.
- Parsemer de **mozzarella**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

4



Griller les wraps

- Badigeonner les **wraps** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **wraps** soient dorés.

5



Terminer et servir

- Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la **sauce marinara** et le **reste** du **pesto de poivrons rôtis**.
- Réchauffer au micro-ondes à couvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir les **wraps** dans les assiettes. Servir la **sauce marinara au pesto** comme trempette.

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

2 | Cuire la garniture

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse italienne****.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).