



Wraps de bœuf à l'européenne super rapides

avec sauce crémeuse au feta et tartinade aux poivrons

15 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 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)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain plat
2 | 4



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de poivrons
rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin
rouge
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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 et mélanger les sauces

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **feta**, la **crème sure** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (REMARQUE : C'est votre vinaigrette.)

4



Assembler et servir

- Répartir les **pains plats** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce au feta** sur une moitié de **chaque pain plat**.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Garnir le **bœuf** d'un peu de **salade**.
- Napper du **reste** du **pesto de poivrons rôtis**. Replier les **pains plats** sur la **garniture**.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

2



Cuire le bœuf

Changer | Chorizo, sans boyau

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter à la poêle sèche le **bœuf** et le **mélange paprika fumé et ail**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **moitié** du **pesto de poivrons rôtis**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Chauffer les pains plats et assembler la salade

- Envelopper les **pains plats** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient chauds et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)
- Ajouter dans le bol contenant la **vinaigrette** le **mélange printanier** et les **tomates**. Remuer pour enrober.

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

2 | Cuire le chorizo

Changer | Chorizo, sans boyau

Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

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