



Wraps de laitue au bœuf façon tex-mex

avec sauce au chipotle et salsa de tomates et de jalapenos

Repas futé

Épicée

20 minutes

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

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Laitue iceberg

1/2 | 1



Tomate

1 | 2



Jalapeno

1 | 2



Oignon vert

1 | 2



Échalotes frites

28 g | 56 g



Cheddar, râpé

1/4 tasse | 1/2 tasse



Sauce au chipotle

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pâte tex-mex

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge

1 c. à soupe | 2 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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Retirer les feuilles extérieures abîmées de la **laitue**, puis couper la **laitue** en deux.
- Détacher la **moitié** des **feuilles de laitue** (toute la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

4



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **jalapenos** et les **oignons verts**, puis bien mélanger.

2



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Porc haché](#)
- [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.

3



Aromatiser le bœuf

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter la **pâte tex-mex** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu.

5



Terminer et servir

- Répartir les **feuilles de laitue** dans les assiettes, puis garnir du **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour un wrap plus ferme, doubler les feuilles de laitue, si désiré). Garnir de **salsa de tomates et de jalapenos**, puis arroser d'**un filet de sauce au chipotle**.
- Parsemer de **fromage** et d'**échalotes frites**.

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

2 | Cuire le porc

○ [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **bœuf**. Poêler de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

