



# WRAPS DE LAITUE AU LAP DE BŒUF

avec riz vert et arachides grillées

ÉPICÉ

PRONTO



## BONJOUR LAP

Une salade traditionnelle thaïe et laotienne  
à base de viande hachée

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 710



Bœuf haché



Riz au jasmin



Épices thaïes



Coriandre



Menthe



Sauce de poisson



Mini concombres



Échalote



Laitue Little Gem



Lime



Piment rouge



Arachides,  
hachées

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Fouet
- Sucre (4 c. à thé | 8 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Bœuf haché 250 g | 500 g
- Riz au jasmin  $\frac{3}{4}$  tasse |  $1\frac{1}{2}$  tasse
- Épices thaïes 🍷 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Coriandre 10 g | 20 g
- Menthe 10 g | 20 g
- Sauce de poisson 0 2 c. à table | 4 c. à table
- Mini concombres 132 g | 264 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Laitue Little Gem 200 g | 400 g
- Lime 1 | 2
- Piment rouge 🍷 1 | 2
- Arachides, hachées 7 28 g | 56 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer 6 Mustard/Moutarde
- 1 Wheat/Blé 7 Peanut/Cacahuète
- 2 Milk/Lait 8 Sesame/Sésame
- 3 Egg/Oeuf 9 Sulphites/Sulfites
- 4 Soy/Soja 10 Crustacean/Crustacé
- 5 Tree Nut/Noix 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

À l'étape 4, utilisez ce guide pour obtenir le niveau d'épice désiré :  $\frac{1}{8}$  c. à thé pour un goût doux,  $\frac{1}{4}$  c. à thé pour un goût moyennement épicé,  $\frac{1}{2}$  c. à thé pour un goût épicé et 1 c. à thé pour un goût très épicé!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Dans une casserole moyenne couverte, porter **1  $\frac{1}{3}$  tasse** d'eau salée (doubler pour 4 pers) à ébullition. Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po). Peler et hacher finement l' (les) **échalote(s)**. Zester et presser la (les) **lime(s)**. Hacher grossièrement la **coriandre** et les **feuilles de menthe**.



**4 CUIRE LE BŒUF**  
Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis le **bœuf**, l'**échalote**, les **épices thaïes** et la **moitié du piment**. (NOTE: référez-vous à la section Bon départ). Cuire le bœuf, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 5 à 7 min. (ASTUCE: cuire à une temp. interne min. de 71°C/160°F.\*\*)  
Retirer du feu et jeter l'**excès de gras**. Remettre sur le feu et ajouter la **moitié de la sauce**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le bœuf ait brun, environ 1 min.



**2 PRÉPARER LA SAUCE**  
Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **sauce de poisson**, **2c. à table de jus de lime** (doubler pour 4 pers), **4 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.



**5 FINIR LES CONDIMENTS**  
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **coriandre** et le **zeste de lime**. Séparer la **laitue little gem** en feuilles individuelles. Ajouter les **concombres** dans le **reste de sauce**.



**3 GRILLER LES NOIX**  
Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **arachides**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (ASTUCE: restez à l'affût, les arachides brûlent rapidement!) Réserver dans une assiette. Émincer le **piment**, en retirant les pépins pour un goût plus doux.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir la **laitue**, le **riz**, le **bœuf**, la **menthe**, les **concombres**, les **arachides** et le **reste du piment** sur un plateau. Garnir les **wraps au lap** individuellement, puis napper de l'**excédent de sauce** provenant des concombres.

## UN PEU DE CHANGEMENT

Transformez ce plat en bol de riz en coupant la laitue et en mélangeant le tout!