

Wraps fromagés style bulgogi

avec salade de chou crémeuse au sésame

Familiale

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Mélange de bœuf et de porc hachés



Tortillas de farine



Monterey Jack, râpé



Chou vert, émincé



Poivron



Oignon vert



Mayonnaise



Graines de sésame



Concentré de bouillon de bœuf



Vinaigre de riz



Sauce soya

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Tortillas de farine	6	12
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 ¾ c. à soupe	3 ½ c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Rouler et cuire

- Disposer les tortillas sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère, répartir le **mélange de viande** au centre de **chaque tortilla**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer à proximité les unes des autres, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les wraps de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis parsemer de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).

5



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **chou**, la **mayonnaise**, le **vinaigre**, le **reste** des **poivrons**, le **reste** des **graines de sésame** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Cuire la garniture

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** et la **moitié** des **poivrons** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **sauce soya**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** des **graines de sésame**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Parsemer les **wraps** du **reste** des **oignons verts**.
- Répartir les **wraps** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!