Wrap au bœuf, aux œufs et au concombre

Mon choix.

Durée totale: 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

3	rumpsteaks de bœuf suisse, d'env. 160 g chacun
	sel
1 cs	huile de colza HOLL
1	concombre
6	œufs
200 g	séré maigre
1 cc	curry doux ou fort
20 g	cresson
4	grandes feuilles de laitue
8	tortillas au blé complet

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

664	kcal
54 g	de protéines
59 g	de glucides
21 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Tipp

Tu peux aussi préparer les wraps avec de la viande de poulet. Utilise pour cela du blanc ou des hauts de cuisse désossés, encore plus juteux. Le temps de cuisson est de 10-12 minutes à la poêle pour les deux.

Préparation

1. Sortir les steaks du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2. Saler les steaks. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les steaks env. 3 minutes de chaque côté selon le degré de cuisson souhaité. Les déposer sur une assiette et les laisser reposer 5 minutes.

3. Râper le concombre à la râpe à rösti. Saler le concombre et le laisser dégorger 10 minutes. Le verser ensuite dans une passoire et bien le presser.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Entre-temps, faire cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs, les rincer immédiatement à l'eau froide, les écaler et les couper en rondelles.

5 Laver les feuilles de laitue et bien les laisser égoutter.

6 Jeter le jus de concombre qui s'est formé. Déposer le concombre sur un torchon et bien le presser. Mélanger avec le séré, le curry et le cresson, saler.

7 Couper la viande en fines tranches légèrement en biais par rapport aux fibres. Garnir chaque tortilla d'une demi-feuille de laitue, y répartir la sauce au concombre, les œufs et la viande et rouler en serrant bien. Emballer le wrap dans du papier sulfurisé ou ciré et le conserver au frais jusqu'au moment du repas.