



# 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.:

- 0 kcal
- 0 g de protéines
- 0 g de glucides
- 0 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 égoutter 10 minutes. Le verser ensuite dans une passoire et bien le presser.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.