

Wraps de Boeuf, Avocat et Légumes Grillés

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients :

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 2 grands |
| - FROMAGE(S) DE CHEVRE | 2 c à soupe frais |
| - ENTRECOTE(S) | 300g |
| - SAUCE TERIYAKI (JAPONAIS-CHINOIS) | un peu |
| - POIVRON(S) ROUGE(S) | 1/2 |
| - POIVRON(S) JAUNE(S) | 1/2 |
| - OIGNON(S) ROUGE(S) | 1 |
| - COURGETTE(S) | 1 |
| - AIL EN POUDRE | |
| - MIEL | 1 c à soupe |
| - AVOCAT(S) | 1 |
| - CITRON(S) VERT(S) | le jus d'1/2 |
| - SEL | |
| - POIVRE | |



Recette :

- Coupez la courgette en bâtonnets.
- Coupez les poivrons en fines lamelles.
- Emincez l'oignon.
- Faites griller le tout dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'ail. Salez et poivrez. Glacez-les en fin de cuisson avec le miel. Réservez.
- Pelez et coupez en dés l'avocat. Poivrez et arrosez-les de jus de citron.
- Nappez la viande avec la sauce Teriyaki. Salez et poivrez.
- Faites griller la viande pour obtenir la cuisson souhaitée (nous, bleue !).
- Laissez reposer la viande 2-3 minutes sur le côté.
- En attendant, chauffez les wraps au micro-onde pendant 45 secondes.
- Recouvrez la moitié de celui-ci de chèvre frais.
- Répartissez les légumes par-dessus.
- Détaillez alors la viande en fines aiguillettes et déposez-les sur les légumes.
- Ajoutez enfin quelques dés d'avocat citronné.
- Roulez le wrap en fermant les côtés.
- Coupez en deux et servez sans attendre.