

Gratin de Wraps à la Viande Pita et aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- VIANDE A PITA	800g
- COURGETTE(S)	1-2
- AIL EN POUDRE	un peu
- OIGNON(S)	1
- MAIS (GRAINS)	150g
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1
- MIEL	1/2 c à soupe
- ORIGAN	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- FROMAGE FRAIS	100g
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4
- GRUYERE RAPE	50g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Râpez les courgettes avec une grosse grille.
- Epépinez le poivron puis détaillez-le en lamelle fine.
- Préchauffez le four à 250°C sur position grill.
- Faites cuire la viande à pita dans une grande poêle chaude huilée.
- Intégrez-y les courgettes râpées. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Poursuivez la cuisson quelques minutes.
- Ajoutez ensuite les grains de maïs, le paprika et l'origan. Mélangez puis incorporez le fromage frais. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Pendant ce temps, faites griller les lamelles de poivron dans de l'huile chaude. Salez et poivrez. Terminez en les déglaçant au miel.
- Répartissez la viande aux légumes sur les wraps et surmontez des poivrons grillés. Roulez-les en fermant bien les bords puis placez-les dans un plat allant au four.
- Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 10 minutes sous le grill.
- Servez dès la sortie du four.

