

Wrap d'Agneau, Porc et Boeuf, Pomme-Banane, aux Épices et Sauce Yaourt-Menthe

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 2 heures

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grandes	- CANNELLE	1 pincée
- GIGOT D'AGNEAU	250g en tranche	- GINGEMBRE	1/4 c à café
- HACHIS PORC & BOEUF	300g	- PAPRIKA	1/4 c à café
- OIGNON(S)	1	- CLOU(S) DE GIROFLE	2
- POMME(S) JONAGOLD	1	- LAURIER	3 feuilles
- BANANE(S)	1	- YAOURT	4 c à soupe
- CITRON(S)	le jus d'l	- MENTHE FRAICHE	2 c à s (ciselée)
- RAISINS SECS	1 poignée	- ASSORTIMENT DE SALADES	un peu
- COLOMBON (ÉPICE)	1/4 c à café	- SEL	
- CURRY EN POUDRE	1/4 c à café	- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'oignon.
- Coupez l'agneau en très petits dés au couteau.
- Pelez et coupez la pomme en dés.
- Pelez et coupez la banane en grosses rondelles.
- Faites revenir l'oignon dans de l'huile chaude. Ajoutez ensuite les viandes (agneau, bœuf et porc). Mélangez. Salez et poivrez.
- Dans un petit récipient creux, mélangez les épices : curry, cannelle, gingembre, paprika, clous de girofle, laurier et sel.
- Ajoutez les pommes et les bananes à la viande puis saupoudrez avec le mélange d'épices. Remuez puis arrosez du jus de citron.
- Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 1 h 15 min.
- Après ce temps, intégrez les raisins secs. Poursuivez la cuisson à découvert et à feu un peu plus vif pendant 15 minutes.
- Dans un plat creux, mélangez le yaourt avec la menthe fraîche. Poivrez.
- Faites chauffer les wraps pendant 45-50 secondes au micro-onde.
- Ciselez un peu de salade au centre du wrap puis déposez par-dessus le mélange de viandes aux épices. Nappez de sauce yaourt à la menthe et de quelques dés de fêta.
- Pliez les bords et roulez le wrap.
- Réchauffez environ 1 minute au micro-onde puis laissez reposer 2 minutes avant de les couper et de déguster.

