

Wraps au Chili Con Carne et Cheddar

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- OIGNON(S)	1
- AIL EN POUDRE	1/4 c à café
- FILET AMERICAIN	400g
- TOMATES PELEES	200g
- POIVRON(S) JAUNE(S)	2/3
- HARICOTS ROUGES	120g égouttés
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- CUMIN EN POUDRE	1 pincée
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grandes
- CHEDDAR	150g
- SEL	
- POIVRE	
- ASSORTIMENT DE SALADES	

Recette:

- Emincez l'oignon finement.
- Faites de même avec le poivron en le coupant en petits dés.
- Egouttez les haricots.
- Dans une poêle avec couvercle, faites revenir les oignons et poivrons dans du beurre chaud. Ajoutez le filet américain. Salez et poivrez. Laissez colorer un petit peu.
- Intégrez ensuite les tomates pelées, les haricots, le sucre, le cumin et le piment.
- Laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes.
- Râpez le cheddar.
- Nettoyez la salade.
- Lorsque le chili est bien mijoté, réchauffez les wraps au micro-onde (45 – 50 secondes).
- Etalez un peu de salade et couvrez de chili. Saupoudrez de cheddar et roulez le wrap.
- Coupez en 2 et servez encore chaud.

Remarque:

Pour 4 wraps

