

Wraps en Tronçons au Chili Con Carne et Cheddar

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- OIGNON(S)	1/2
- AIL EN POUDRE	une pincée
- FILET AMERICAIN	200g
- TOMATES PELEES	100g
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1/2
- HARICOTS ROUGES	60g égouttés
- SUCRE SEMOULE	1 c à café
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- CUMIN EN POUDRE	1 pincée
- WRAPS (OU TORTILLAS)	2 grands
- CHEDDAR	80g
- 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).
- Étalez un peu de salade et couvrez de chili. Saupoudrez de cheddar et roulez le wrap.
- Emballez le wraps dans du papier aluminium ou film alimentaire et conservez au frigo.
- Au moment de servir, préchauffez le four à 180°C. Découpez des tronçons de wraps de 2 cm d'épaisseur, placez-le sur un plat allant au four.
- Enfournez pour 6-8 minutes (pour que le wraps soit légèrement grillé et le cheddar coullant).
- Servez sans attendre.