

Wraps à la Mexicaine

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 4-5 |
| - FILET AMERICAIN | 400-450g |
| - PÂTE DE CURRY ROUGE | 3 c à café + 4 c à café |
| - COULIS DE TOMATES | 4-6 c à soupe |
| - MAIS (GRAINS) | 1 petite boîte |
| - POIVRON(S) ROUGE(S) | 1/2 |
| - PARMESAN RAPE | |
| - ROQUETTE (SALADE) | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |



Recette:

- Faites cuire la viande avec 3 c à café de pâte de curry. Salez et poivrez. Allongez avec un peu de coulis de tomates et laissez mijoter doucement.
- Emincez finement le poivron. Faites-le revenir dans un caquelon huilé.
- Faites chauffer le wraps 30 secondes au micro-onde.
- Etalez 1 c à café de pâte de curry sur chaque wraps puis de la viande cuite à la tomate. Ajoutez quelques feuilles de roquette, un peu de parmesan et des grains de maïs.
- Refermez sous forme de rouleau serré.
- Réchauffez quelques secondes au micro-onde si nécessaire.