

Wraps d'Agneau au Brocoli

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- GIGOT D'AGNEAU	2 tranches (400g)
- BROCOLI(S)	500g
- OIGNON(S)	1
- FROMAGE FRAIS	
- CHAPELURE DE PAIN D'ÉPICES	(voir DI-110)
- WRAPS (OU TORTILLAS)	2 grandes
- PERSIL	
- PARMESAN EN COPEAUX	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Détaillez le brocoli en fleurs puis faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau salée. Egouttez.
- Coupez l'oignon en fines ½ rondelles.
- Taillez les fleurs de brocoli en lamelles.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile et faites-y fondre l'oignon puis ajoutez les lamelles de brocoli. Salez et poivrez et laissez cuire pendant 10-12 minutes doucement.
- Pendant ce temps, saisissez les tranches de gigot dans l'huile. Salez et poivrez. Terminez la cuisson de la viande en la saupoudrant de chapelure de pain d'épices.
- Détaillez ensuite la viande en dés et replacez-les dans la poêle (hors du feu) et mélangez afin que la viande s'empregne du jus de cuisson.
- Chauffez les wraps 30 secondes au micro-onde.
- Tapissez-les de fromage frais.
- Ajoutez le mélange brocoli-oignon puis répartissez les dés de viande.
- Saupoudrez de persil et des copeaux de parmesan.
- Roulez en fermant le bords.
- Enfourez pendant 3-5 minutes puis terminez sous le grill pendant 2 minutes.
- Coupez en deux et servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.