

**TORTILLA DE BOEUF À L'ASIATIQUE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 20 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 75 grammes de boeuf haché
- 5 grammes de cacahuètes
- 5 grammes de mayonnaise
- 100 grammes de roquette, crue
- 25 grammes d'oignon, cru
- 25 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 50 grammes de chou blanc, cru
- 50 grammes de carotte, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de tournesol (4 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 180°C. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Râpez le gingembre à la râpe fine. Détaillez le citron en quartiers. Égouttez le maïs et réservez-le dans le bol. 2 Dans le petit bol, mélangez l'ail, le gingembre, la sauce soja et 1/2 cs d'eau par personne pour préparer une marinade. Pressez-y ensuite 1 quartier de citron par personne. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le bœuf haché et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. 3 Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et passez-les au four 3 à 4 minutes. Versez la marinade à la viande hachée dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, concassez les cacahuètes et hachez grossièrement les feuilles de menthe. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, la sauce asiatique douce et, par personne : 1/2 cc de vinaigre de vin blanc et 1/2 cs d'eau. 4 Servez le maïs, le mélange de salades, le chou blanc et la carotte, les cacahuètes, la menthe fraîche, la viande hachée et les quartiers de citron dans différents bols. Présentez la sauce à base de mayonnaise en accompagnement. Disposez les mini-tortillas sur les assiettes et laissez chacun composer la sienne.
- 2° 1 Préchauffez le four à 180°C. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Râpez le gingembre à la râpe fine. Détaillez le citron en quartiers. Égouttez le maïs et réservez-le dans le bol. 2 Dans le petit bol, mélangez l'ail, le gingembre, la sauce soja et 1/2 cs d'eau par personne pour préparer une marinade. Pressez-y ensuite 1 quartier de citron par personne. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le bœuf haché et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. 3 Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium et passez-les au four 3 à 4 minutes. Versez la marinade à la viande hachée dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, concassez les cacahuètes et hachez grossièrement les feuilles de menthe. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, la sauce asiatique douce et, par personne : 1/2 cc de vinaigre de vin blanc et 1/2 cs d'eau. 4 Servez le maïs, le mélange de salades, le chou blanc et la carotte, les cacahuètes, la menthe fraîche, la viande hachée et les quartiers de citron dans différents bols. Présentez la sauce à base de mayonnaise en accompagnement. Disposez les mini-tortillas sur les assiettes et laissez chacun composer la sienne.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (434 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	499 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	29 g	58 %
GLUCIDES	9 g	38 g	14 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	6 g	28 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	361 mg	1567 mg	65 %