

## ... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 30 avril

### Wraps de laitue à la viande

*Ingrédients 4 personnes*

- 1 belle laitue
- Ciboulette émincée

#### Farce à wraps

- 2 carottes râpées + 1/2 oignon émincé + 200 g de champignons émincés
- 400 g de viande hachée de bœuf + 1 poignée de noix de cajou + 3 gousses d'ail

#### Sauce à farce

- 2 càc d'huile de sésame + 1 càc de vinaigre blanc + 1 càs de purée d'amande
- 2 càc de gingembre râpé

#### Sauce à wraps

- 1 càc de sauce soja + 1/2 càc d'huile de sésame + 1 càc de vinaigre blanc
- 1 càs d'échalote



**PRÉPARATION :** (15 mn / cuisson : 15 mn)

- Dans une poêle chaude et huilée, faire cuire l'oignon et les champignons à feu moyen pendant 3 minutes, ajouter l'ail pour parfumer, en remuant constamment.
- Ajouter la viande hachée, bien émietter, puis incorporer les carottes râpées.
- Mélanger les ingrédients de la sauce à farce puis déglacer la préparation. Ajouter la ciboulette.
- Au moment de servir, verser 3 càs au centre d'une feuille de laitue et tremper votre wraps dans la sauce.

**Notre conseil :** Pour plus de saveur je vous conseille à acheter la sauce soja paléo et du vinaigre blanc balsamique. ils apporteront un véritable plus en donnant une touche de saveurs asiatiques.

**BONNE DEGUSTATION !**

