

Wrap de boeuf grillé, légumes sautés et salsa verde à l'avocat



4-6 portions

Ingrédients

Bœuf grillé

1 lbs (450 g) de bœuf (Bavette, contre-filet, ronde, etc.,)
1 gousse d'ail haché
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
2 ml (½ c. à thé) de Cayenne
Sel et poivre

Légumes sautés

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
2 poivrons jaunes tranchés
2 poivrons rouges tranchés
2 oignons rouges émincés
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
Sel et poivre

Salsa verde à l'avocat

1 boîte de tomatillos égouttés et écrasés
½ oignon rouge ciselé
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
1 piment jalapeño épépiné et haché finement
2 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en dés
Jus et zeste de 1 lime
Sel et poivre

Wrap de boeuf grillé, légumes sautés et salsa verte à l'avocat

Garnitures

Tortillas
Crème sûre

Préparation

1. Pour le bœuf grillé, dans un bol, mélanger tous les ingrédients et frotter la viande.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans une poêle très chaude, griller la viande et terminer la cuisson au four pendant 5 à 10 minutes selon la cuisson désirée. Laisser reposer 10 minutes et trancher.
3. Pour les légumes, dans la même poêle, faire sauter tous les ingrédients. Assaisonner et réserver.
4. Pour la salsa verte, mélanger tous les ingrédients et assaisonner.
5. Tartiner les tortillas avec la crème sûre et garnir de tranches de boeuf, de légumes grillés et de salsa verte à l'avocat.