



Wraps méditerranéens d'agneau bio aux légumes croquants

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g d'épaule d'agneau bio en émincés
- 2 gousses d'ail
- 1/4 botte de persil
- 2 yaourts
- 3 g de cumin
- 1 tomate
- 1/3 de poivron
- 1/2 oignon rouge
- 30 g de cheddar
- 2 sucrides
- 4 tortillas de taille moyenne
- 50 g de roquette
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- 20 g de beurre
- Sel fin et poivre du moulin

- 1.Éplucher et hacher l'ail. Laver, effeuiller et hacher le persil. Mélanger les yaourts avec l'ail haché, le cumin et le persil. Saler et bien mélanger le tout.
- 2.Tailler la tomate en tranches et le poivron en lanières. Éplucher et émincer l'oignon rouge. Râper grossièrement le cheddar. Laver les sucres, les essorer soigneusement puis les émincer en fines lanières.
- 3.Étaler la sauce au centre et sur toute la longueur de chaque tortilla. Déposer ensuite un lit de roquette puis des lanières de poivron, d'oignon rouge et des tranches de tomates. Parsemer le tout de cheddar.
- 4.Cuire la viande avec le beurre, l'ail, le thym et le romarin. Mettre la poêle à feu très fort au départ, saisir 1 minute de chaque côté puis baisser pour poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Laisser reposer la viande sous un papier aluminium, la trancher après cuisson et la mettre dans les wraps. Rouler ensuite les wraps en les serrant bien, puis les déguster après les avoir coupés par le milieu.