

Pour 1 wrap :



Le Wrap façon galette

(steak haché,
oignon et
champignons)



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- 1 Wrap
- 1 petit oignon
- 5 champignons
- 1 steak haché
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 tranche d'emmental
- 1 càc de sauce Hannibal (ou autre)
- Sel, poivre et ail

Préparation

- ① Faites cuire le steak haché.
- ② Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez et lavez les champignons en petits morceaux.
- ③ Mettez l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les oignons et les champignons, épicez selon vos souhaits.
- ④ Mettez dans une assiette et réservez.
- ⑤ Mettez le wrap dans la poêle : mettez la sauce, la tranche de fromage, le mélange de champignons -oignon et le steak haché. Repliez, laissez chauffer quelques minutes et servez.

Manger équilibré

Portion : 1 wrap

Accompagnement : Vous pouvez accompagner votre wrap avec des **crudités**, une **soupe**, des **légumes** ...

Variété :

Vous pouvez garnir vos wraps façon galette de ce que vous voulez :

légumes : poireaux, tomates, épinard ...

protéine : allumette de bacon, saumon, chorizo, œuf, viande hachée ...

Produit laitier : mozzarella, toastinette, fromage de chèvre, sauce à base de fromage blanc ...

Lipide : crème liquide, crème de coco, avocat ...

Dessert : Un fruit