

Wrap à la bolognaise

◆ Difficulté : Facile

◆ Préparation : 10 min / Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 galettes à wrap
- ◆ 150 g de boeuf haché
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 carotte
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 tomates
- ◆ 120 g de concentré de tomate
- ◆ 1 pincée d'herbes de Provence
- ◆ 1 cube bouillon de boeuf
- ◆ 20 cL d'eau
- ◆ 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- ◆ Emmental râpé

Préparation :

Epluchez et couper la carotte en brunoise.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une casserole sur feu moyen.
Y déposer la brunoise de carottes, l'oignon, l'ail et les herbes de Provence.
Laisser dorer 5 min.

Ajoutez le boeuf haché en l'émiellant du bout des doigts.
Laissez la viande colorer 5 minutes en mélangeant.

Pendant ce temps, coupez les tomates en petits dés.

Les mettre dans la casserole avec l'eau et le bouillon cube émietté.
Ajouter le concentré de tomate, couvrir et laisser mijoter 30 min en
mélangeant de temps en temps.
La sauce doit être relativement épaisse pour garnir le wrap.

Humidifiez la galette à wrap et la passer 30 secondes au micro-ondes.

La garnir avec la sauce bolognaise. Saupoudrer de fromage râpé .

Roulez la galette, replier une extrémité...et déguster !

Bon appétit à toutes & tous !!

Recettes de Caline