

Caty

# Wraps boeuf, carotte et champignons

PORTIONS

**2**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**5 minutes**

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 412; protéines 30 g; M.G. 16 g; glucides 37 g; fibres 8 g; fer 4 mg; calcium 182 mg; sodium 378 mg

Savoureux et réconfortants, ces [wraps](#) au bœuf à fondue, carotte et champignons poêlés sont l'idée parfaite pour un [souper](#) rapide et simple à préparer les soirs où vous êtes un peu pressé!

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait écrémé
- 1 oignon vert haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 200 g (environ 1/2 lb) de tranches de boeuf à fondue
- 1/2 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
- 1/2 petit oignon émincé
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 1 carotte coupée en juliennes
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- Sel et poivre au goût
- 2 tortillas de blé entier moyennes

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le yogourt, le lait et l'oignon vert.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les tranches de boeuf de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire les champignons, l'oignon, l'ail, la carotte et le cumin 2 minutes.
- 4 Remettre les tranches de boeuf dans la poêle et poursuivre la cuisson 1 minute. Saler et poivrer.
- 5 Garnir les tortillas de préparation au boeuf. Rouler en serrant au fur et à mesure.

## Idée pour accompagner

### Salade de chou allégée

*Quantité: 2 portions*

*Par portion: 55 calories; protéines 4 g; matières grasses 2 g; glucides 8 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 71 mg; sodium 126 mg*

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec nature 0% avec 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne, 5 ml (1 c. à thé) de miel et 1 oignon vert haché. Ajouter 375 ml (1 1/2 tasse) de chou vert émincé. Saler, poivrer et remuer.