



5 15

Wrap style cheeseburger au bacon

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 780; protéines 46 g; matières grasses 52 g; glucides 34 g; fibres 5 g; fer 4 mg; calcium 379 mg; sodium 1 406 mg

Les sandwichs en mode wrap, c'est dans la poche! Simples comme bonjour, ils peuvent servir de modèles pour renouveler l'allure d'un cheeseburger à croquer sur le pouce. On l'a testé pour vous!

Ingrédients



350 g (environ 3/4 de lb)
de tranches de boeuf à
fondue



10 tranches de bacon
émincées



8 petites tortillas



8 feuilles de laitue frisée
verte



200 g de cheddar coupé
en bâtonnets

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

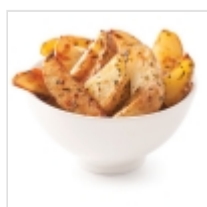
Facultatif:

- 2 tomates émincées

Préparation

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les tranches de boeuf à fondue de 3 à 4 minutes.
- 2 Ajouter le bacon et cuire de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.
- 3 Garnir les tortillas de feuilles de laitue frisée, de boeuf, de bacon, de fromage et, si désiré, de tomates. Rouler les tortillas.

Idée pour accompagner



Quartiers de pommes de terre épicées

Quantité de pommes de terre épicées

Couper de 4 à 5 pommes de terre en quartiers et déposer dans un bol. Mélanger avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de flocons de piment, 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché et 5 ml (1 c. à thé) de graines de cumin. Répartir les pommes de terre sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin, sans les superposer. Cuire au four de 20 à 25 minutes à 205 °C (400 °F). Saupoudrer de 5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel.