



## Wraps au boeuf

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**9 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 293; protéines 23 g; M.G. 6 g; glucides 35 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 63 mg; sodium 651 mg

---

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 300 g (1/3 de lb) de tranches de boeuf à fondue
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 4 mini-poivrons de couleurs variées coupés en rondelles
- 4 pains pita de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 4 feuilles de laitue Boston

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu doux-moyen. Cuire l'oignon de 8 à 10 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé. Retirer du feu et réserver.
- 2 Dans une autre poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le boeuf avec les épices à steak et les mini-poivrons 1 minute.
- 3 Badigeonner chaque pita de moutarde de Dijon. Garnir de laitue, d'oignon caramélisé, de boeuf et de mini-poivrons.