



Temps de préparation : 20 MIN

Temps de cuisson : 15 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 8 grandes tortillas
- 8 champignons, tranchés
- 1 oignon rouge, émincé
- ½ de chacun des poivrons suivants : rouge, orange, jaune et vert, tranchés finement
- 750 g (1-½ lb) de haut de surlonge de bœuf, coupé en fines lanières dans le sens contraire des fibres
- 175 mL (¾ tasse) de sauce pour sauté Teriyaki VH[®]
- Enduit antiadhésif PAM[®]

Étapes :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Envelopper les tortillas dans du papier d'aluminium. Les mettre dans le four chaud, puis éteindre le feu.
2. Vaporiser généreusement un grand poêlon antiadhésif de l'enduit antiadhésif PAM[®]; faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon et tous les poivrons. Faire sauter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons commencent à ramollir. Réserver dans une assiette, en recouvrant pour garder chaud.
3. Ajouter le bœuf dans la casserole en plusieurs étapes, pour éviter de trop remplir cette dernière et de faire cuire le bœuf à la vapeur. Faire sauter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bruni. Faire sauter dans la sauce pour sauté Teriyaki VH[®] jusqu'à ce que le tout soit chaud.



Roulés au bœuf teriyaki

4. Étendre le bœuf et le mélange de légumes sur chaque tortilla. Rouler et servir. Miam!

CONSEIL :

Servez cette recette accompagnée de tomates raisins multicolores tranchées et de tranches d'avocat frais.