



Tortilla gourmande

9

Temps total: 0:20

Préparation: 0:15

Cuisson: 0:05

Portion(s): 4

Difficulté: Facile

Ingrédients

Mangue

1 pièce(s), petit

0

Jus de citron

1 cc

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Curry en poudre

1 cc

0

Oignon

1 pièce(s), petit, rouge

0

Laitue

8 feuille(s)

0

Porc, filet mignon, cru

400 g

8

Huile d'arachide

1 cc

1

Tortillas/wraps

4 pièce(s), grand

26

Instructions

- 1** Peler la mangue. La couper en quartiers et détacher directement la chair du noyau. Réduire la moitié des quartiers de mangue et le jus de citron en purée. Assaisonner avec le sel, le poivre et le curry. Peler et couper en fines rondelles l'oignon. Laver et essorer la salade.
- 2** Essuyer le filet mignon de porc et le couper en lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y saisir la viande 5 à 6 minutes de tous côtés. Saler et poivrer.
- 3** Badigeonner les tortillas de crème et les garnir de salade, de quartiers de mangue, de rondelles d'oignon et de lanières de viande. Rabattre les bords et enrouler le tout. Servir.