

# Ben's Original™

Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates  
RECETTE

## Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

13 produits

FAIRE

4 portions

Faites voyager vos papilles avec ce délicieux Wrap à la viande de boeuf, poivron et salsa de tomates accompagné de notre fameux riz long grain Ben's Original™ !

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

# INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 125g de riz Long Grain Ben's Original™
- 4 tortillas
- 300g de viande de bœuf coupée en lamelles
- ½ oignon découpé en dés
- ½ poivron rouge découpés en dés
- ½ poivron jaune découpés en dés
- 1 c à café de paprika en poudre
- 1 gousse d'ail
- Salsa de tomates:
  - 2 tomates pelées et découpées en petits morceaux
  - Jus de citron
  - 1 petit oignon haché
  - Quelques branches de coriandre
  - 1 gousse d'ail pressée

# PRÉPARATION

## 1.

Faites cuire le riz selon les instructions mentionnées sur l'emballage. Faites revenir l'oignon et les dés de poivron dans l'huile d'olive. Mélangez le riz et l'ail. Laissez refroidir.

## 2.

Faites cuire les lamelles de bœuf dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive. Assaisonnez de poivre, de sel et de paprika en poudre. Laissez également refroidir.

## 3.

Déposez une couche de riz aux poivrons verticalement sur la tortilla. Ajoutez-y une couche de viande. Roulez la tortilla et épinglez-la à l'aide d'un cure-dent.

## 4.

Pour la salsa, mélangez tous les ingrédients et assaisonnez de poivre et de sel. Servez la salsa séparément.

# VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 665kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 34g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,8g
- Protéines 3,3g
- Sel 0,01g

# CATÉGORIES:

[Facile](#), [Boeuf](#), [Riz Long Grain](#), [Riz Long Grain 10 minutes](#)

# PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## [Dos de cabillaud aux légumes du soleil](#)

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## [Chili Con Carne](#)

Temps

50 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## [Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati](#)

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

### **Source URL:**

<https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/wrap-viande-de-bœuf-poivron-salsa-de-tomates>