Wraps de laitue aux boulettes vietnamiennes

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrediënten

500 grammes de mélange de viandes hachées
100 grammes de panko
4 oignons de printemps (émincés)
2 gousses d'ail (émincées)
2 centimètres de gingembre (râpé)
1 bouquet de menthe (ciselée)
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 laitue romaine (ou 4 mini gems)
4 carottes (râpées)
1 concombre (en lamelles de 5 cm)
1 bouquet de coriandre
1 poivron rouge (coupé en rondelles)
3 cuillères à soupe de sauce au piment doux (prête à l’emploi)

Bereidingswijze

1. **Mélangez la viande hachée, le panko, les jeunes oignons, l’ail, le gingembre et la moitié de la menthe. Assaisonnez avec de la sauce soja et mélangez bien.**

2. **Confectionnez de petites boulettes avec ce mélange et faites-les dorer dans de l’huile d’arachide.**

3. **Détachez des feuilles de laitue et disposez-les côte à côte sur un plat. Dans chaque feuille de laitue, dressez un peu de carotte râpée, quelques lamelles de concombre, des boulettes de viande, des feuilles de menthe, de la coriandre et du poivron rouge.**

4. **Arrosez de sauce au piment doux et servez immédiatement.**