



Les plats principaux

## **Wrap avec lamelles de porc et salade exotique de mangue**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

500 grammes de porc (coupée en fines lamelles)  
4 tortillas  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Pour la marinade**

2 gousses d'ail (hachées finement)  
1 cuillère à café poudre de paprika  
1 cuillère à café de poudre de cumin  
1 cuillère à café de flocons de chili  
poivre  
sel

### **Pour la salade**

1 poivron rouge (coupé en dés)  
1 concombre (coupé en dés)  
1 poignée de coriandre (fraîche, hachée finement)  
1 mangue (coupée en dés)  
1 oignon rouge (haché finement)

### **Pour la sauce**

6 cuillères à soupe de yaourt grec  
1 cuillère à soupe de jus de citron vert

### **Méthode de préparation**

Mélangez tous les ingrédients pour la marinade dans un plat puis incorporez-y les lamelles de porc. Laissez la viande mariner au frigo pendant 30 minutes.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles de porc et rôtissez-les pendant 7 minutes. Retirez du feu et réservez.

Dans un grand plat, mélangez l'oignon rouge, le poivron rouge, le concombre, la mangue et la coriandre. Ajoutez le jus de citron vert et assaisonnez de sel et de poivre.

Mélangez le yaourt à la grecque avec le jus de citron vert puis salez et poivrez.

Chauffez brièvement les wraps tortilla dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils soient tendres et chauds. Placez un wrap tortilla sur une assiette, étalez la sauce dessus et ajoutez une portion de porc frit. Disposez un peu de salade sur la viande. Pliez les côtés du wrap vers l'intérieur et fixez-le avec un cure-dent. Répétez cette opération pour les wraps restants.

