



STEAK ET SALADE À LA THAÏLANDAISE GARNIE DE CACAHUËTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de boeuf, steak ou bifteck, cru
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 1/2 unité grande de carotte, crue [83 g]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame [4 g]
- 10 grammes de cacahuètes
- 50 grammes de concombre, pulpe, cru
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g]
- 25 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1/4 gousse d'ail, cru [2 g]
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 5 grammes de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante [voir conseil]. Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 10 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert. Émincez l'oignon. Dans le saladier, mélangez l'oignon avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. 2 Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le à la cuillère puis coupez-le en demi-rondelles. Détaillez la carotte en fins bâtonnets. Coupez la tomate en dés et émincez finement la salade. Ajoutez le riz, le concombre, la carotte, la tomate et la salade au saladier. Mélangez bien. Coupez le citron vert en 4. Écrasez ou émincez l'ail. 3 Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le steak 1 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit comme vous l'aimez. Salez et poivrez à votre goût puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Dans le bol, mélangez l'ail avec la sauce soja, l'huile de sésame et le jus de 1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût. 4 Concassez grossièrement les cacahuètes. Servez la salade dans des assiettes creuses et arrosez-la des 2/3 de la vinaigrette. Coupez le steak en tranches, disposez-les sur la salade et arrosez-les du reste de vinaigrette. Garnissez des cacahuètes et accompagnez du reste des quartiers de citron vert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [488 g]	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	548 kcal	27 %
PROTÉINES	7 g	35 g	70 %
GLUCIDES	3 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	8 g	38 g	55 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	273 mg	1332 mg	56 %