Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

BOBUN DE BOEUF HEALTHY

Un classique vietnamien allégé et gourmand, revisité pour une version plus saine, riche en fibres et pauvre en calories. Les pâtes de konjac remplacent les vermicelles de riz pour un effet rassasiant sans excès de glucides, tandis que le bœuf sauté aux herbes fraîches apporte des protéines de qualité et des oméga-3 s'il est issu d'une viande locale ou bio.

35 minutes
50 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de Nouilles de konjac égouttés
- 120 grammes de boeuf, filet, cru
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 50 grammes de pousses de soja
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 5 grammes de coriandre, fraiche
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 1 unité grande de citron vert, pulpe, cru (95 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)
- 15 grammes de sirop d'agave
- 30 grammes de piment doux, cru (optionnel)
- 1 poignée de cacahuète ou Arachide (30 g)
- 1 unité petite d'oignon frits à l'avance(60 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préparer la marinade : dans un bol, mélanger la sauce soja, le jus de citron vert, le gingembre, l'ail et l'huile de sésame. Ajouter les lamelles de bœuf et laisser mariner 15–20 min.
2º Cuire le bœuf dans une poêle bien chaude pendant 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3º Préparer les nouilles de konjac : rincer abondamment, égoutter, puis les faire chauffer 2–3 minutes à sec dans une poêle pour enlever l'excédent d'eau.
4º Préparer les légumes : râper la carotte, couper le concombre en bâtonnets, laver la salade et les herbes.
5º Assembler le bol : Placer la salade au fond. Ajouter les nouilles de konjac. Disposer les légumes crus et le bœuf chaud. Arroser de la sauce légère. Saupoudrer de cacahuètes et d'herbes fraîches. (Optionnel) Ajouter quelques oignons frits pour le croquant et les cacahuètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1041 g)	% AR
ÉNERGIE	31 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	45 g	89 %
GLUCIDES	5 g	47 g	18 %
SUCRES	3 g	33 g	37 %
LIPIDES	3 g	30 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	20 g	79 %
SODIUM	254 mg	2639 mg	110 %