Justine
Diététicien · 629505150

# SALADE DE BŒUF PIMENTÉ AU RIZ GRILLÉ

45 minutes
4 heures et 10 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 400 grammes de boeuf, rumsteck, cru
- 1/2 piment vert long
- 1/2 cuillère à soupe de piment en poudre
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de sauce soja sucrée
- 200 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru
- 125 grammes de betteraves crues
- 150g de haricot mungo germé ou pousse de "soja", cru
- 20 grammes de gingembre
- 3cl de jus de citron
- 20 grammes de graines sésame doré
- 30 grammes d'huile de tournesol
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra

## MODE DE PRÉPARATION

1° Poêlez le rumsteck 3 min de chaque côté avec 3 cl d'huile de tournesol. Salez et poivrez. Déposez le rumsteck dans un plat creux puis arrosez de 4 cl de sauce soja. Couvrez de film alimentaire et placez 3h au frais, en retournant la viande après 1 heure.
2° Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide.
3° Emincez le chou chinois et le piment, râpez les betteraves, égouttez et rincez les pousses de soja. Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier.
4° Préparez la vinaigrette : râpez le gingembre et mélangez-le avec le jus de citron, su sel et du poivre. Incorporez le reste de la sauce soja et de l'huile de tournesol au fouet.
5° Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Versez-y le riz, ajoutez le piment en poudre et du sel, puis faites griller 5 min à feu très vif. Laissez tiédir.
6° Taillez le rumsteck en fines tranches. Réservez les légumes dans un plat, déposez les tranches de rumsteck mariné par dessus et arrosez de vinaigrette. Répartissez-y des petites boules de riz grillé, parsemez de graines de sésame et servez aussitôt.
7° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (346 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 159 kcal | 551 kcal | 28 % |
| PROTÉINES | 9 g | 32 g | 64 % |
| GLUCIDES | 20 g | 69 g | 26 % |
| SUCRES | 2 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDES | 5 g | 17 g | 24 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 17 % |
| SODIUM | 35 mg | 120 mg | 5 % |