



SALADE DE BOEUF THAI

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 5 grammes de citronnelle
- 5 grammes de gingembre, racine crue
- 10 grammes de piment, cru
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée [32 g]
- 1/4 verre de jus de citron vert, maison [63 g]
- 5 grammes de sucre de canne
- 100 grammes de boeuf, filet, cru
- 10 grammes de cacahuètes
- 100 grammes de nouilles de riz cuites
- 30 grammes d'oignon rouge, cru
- 10 unités moyennes de tomate cerise, crue [120 g]
- 100 grammes de haricot vert, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuisez les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Blanchissez les légumes verts et refroidissez-les à l'eau glacée. Effeuillez les herbes et gardez la moitié pour la vinaigrette. Émincez ½ des oignons jeunes et coupez les tomates-cerises en 2. Hachez grossièrement les cacahuètes. Saisissez brièvement la viande de bœuf dans une poêle avec l'huile d'olive bien chaude. Laissez refroidir la viande et coupez-la en fines tranches. Préparez la vinaigrette : pelez le gingembre et coupez le piment en lamelles. Mixez le jus de citron vert, le gingembre, la sauce soja, le sucre de canne, 1/2 des oignons jeunes, la citronnelle, la coriandre, la menthe et le piment en lamelles. Dressez les légumes, la viande, les cacahuètes, ½ des oignons jeunes et les herbes dans un grand saladier. Servez la vinaigrette à part.
- 2° Cuisez les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Blanchissez les légumes verts et refroidissez-les à l'eau glacée. Effeuillez les herbes et gardez la moitié pour la vinaigrette. Émincez ½ des oignons jeunes et coupez les tomates-cerises en 2. Hachez grossièrement les cacahuètes. Saisissez brièvement la viande de bœuf dans une poêle avec l'huile d'olive bien chaude. Laissez refroidir la viande et coupez-la en fines tranches. Préparez la vinaigrette : pelez le gingembre et coupez le piment en lamelles. Mixez le jus de citron vert, le gingembre, la sauce soja, le sucre de canne, 1/2 des oignons jeunes, la citronnelle, la coriandre, la menthe et le piment en lamelles. Dressez les légumes, la viande, les cacahuètes, ½ des oignons jeunes et les herbes dans un grand saladier. Servez la vinaigrette à part.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (151 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 70 kcal | 105 kcal | 5 % |
| PROTÉINES | 5 g | 8 g | 16 % |
| GLUCIDES | 7 g | 11 g | 4 % |
| SUCRES | 2 g | 3 g | 4 % |
| LIPIDES | 3 g | 4 g | 5 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 2 g | 7 % |
| SODIUM | 408 mg | 616 mg | 26 % |