



## 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 %