

## SALADE CHAUDE DE BOEUF THAÏ

 20 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 600 grammes de bœuf, steak haché, cru
- 1 cuillère à soupe de sauce soja [16 g]
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 CS de gingembre écrasé
- 1/2 oignon émincé
- 1 petit piment émincé
- 150 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru
- 150 grammes de haricot vert
- 250 grammes de brocoli râpé
- 2 carottes moyennes
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza [10 g]
- 4 cuillère à soupe de bouillon de poisson
- 40 CS de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de miel [25 g]
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emitter la viande et la mettre dans un bol
- 2° ajouter la sauce soja, l'ail et le gingembre et laisser mariner quelques minutes
- 3° Faire revenir les oignons et le piment dans un wok, ajouter la viande lorsque les oignons sont dorés et cuits
- 4° Préparer les légumes
- 5° Les ajouter dans la poêle en commençant pas les brocolis et les carottes. Ajouter les pois mange-tout et les haricots verts.
- 6° Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la sauce
- 7° servez dans 4 assiettes

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [385 g]	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	421 kcal	21 %
LIPIDES	6 g	22 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
CHOLESTÉROL	25 mg	98 mg	33 %
SODIUM	607 mg	2334 mg	97 %
GLUCIDES	4 g	15 g	5 %
SUCRES	3 g	12 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
PROTÉINES	9 g	36 g	—