Salade protéinée aux lentilles et au bœuf

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

3	rumpsteaks de bœuf suisse, d'env. 160 g chacun
200 g	lentilles corail
1 boîte	pois chiches
3 cs	vinaigre de pomme
1 cs	miel
1 cs	moutarde
3 cs	huile de colza pressée à froid
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	radis
300 g	concombre ou concombres snacks
1 bouquet	fines herbes à salade, p. ex. aneth, cerfeuil, persil, basilic, ciboulette, etc.
25 g	micropousses
1 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

658	kcal
53 g	de protéines
61 g	de glucides
18 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Tipp

Les lentilles corail cuisent particulièrement vite, parce qu'elles sont décortiquées. Mais tu peux tout à fait utiliser des lentilles vertes, noires ou brunes. Toutefois, leur temps de cuisson varie énormément – de 20 à 45 minutes selon la sorte.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2. Faire cuire les lentilles dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Les égoutter dans une passoire. Verser le jus des pois chiches, les rincer à l'eau froide et les égoutter.

3. Mélanger le vinaigre, le miel, la moutarde et l'huile dans un saladier. Saler et poivrer. Incorporer les lentilles et les pois chiches.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Couper les radis et les concombres en fines tranches au couteau ou à la mandoline. Effeuiller finement les herbes et les mélanger aux micropousses.

5 Saler la viande. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les rumpsteaks pendant 2-3 minutes de chaque côté, selon le degré de cuisson souhaité. Les déposer sur une assiette et les laisser reposer 5 minutes.

6 Mélanger les radis et les concombres à la salade de lentilles et de pois chiches et répartir dans des récipients bien hermétiques. Répartir les herbes et les micropousses dessus. Couper les rumpsteaks en tranches très fines, légèrement en biais par rapport aux fibres de la viande, et les disposer sur la salade. Fermer les récipients et les conserver au frais jusqu'au moment du repas.