



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
- 1.5 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.:

- 0** kcal
- 0 g** de protéines
- 0 g** de glucides
- 0 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 4 Couper les radis et les concombres en fines tranches au couteau ou à la mandoline. Effeuillez 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.