

# Salade de bouilli estivale aux poivrons, concombres et olives



**Mon choix.**



Durée totale: 2 h



Temps actif: 35 min



Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

### Bouilli

- 700 g** bouilli maigre de bœuf suisse, p. ex. de la palette
- 2 l** bouillon de viande
- 1** oignon
- 2** feuilles de laurier
- 4** clous de girofle
- 1** concombre
- 1** poivron rouge
- 1** poivron jaune
- 1** oignon rouge
- 1 bouquet** herbes fraîches d'été, p. ex. persil, basilic, ciboulette, aneth
- 6 cs** vinaigre balsamique
- 3 cs** bouillon du bouilli
- 4 cs** huile de colza pressée à froid
- sel, poivre noir du moulin
- 100 g** olives mélangées dénoyautées

### Salad

- 1** concombre
- 1** poivron rouge
- 1** poivron jaune
- 1** oignon rouge

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 1 bouquet** herbes fraîches d'été, p. ex. persil, basilic, ciboulette, aneth
- 6 cs** vinaigre balsamique
- 3 cs** bouillon du bouilli
- 4 cs** huile de colza pressée à froid  
sel, poivre noir du moulin
- 100 g** olives mélangées dénoyautées

### Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

**464** kcal  
**40 g** de protéines  
**14 g** de glucides  
**26 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

 Low Carb

On peut aussi préparer cette salade avec des restes de rôti et facilement l'emporter comme repas de midi au travail ou pour un pique-nique.

### Préparation

- 1 Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Couper l'oignon en deux et piquer chaque moitié avec 1 feuille de laurier et 2 clous de girofle. Mettre les moitiés d'oignon et la viande dans le bouillon et amener juste en dessous du point d'ébullition. Laisser mijoter la viande au point d'ébullition pendant env. 2 heures. Lorsque la viande est tendre, la retirer du bouillon et la laisser refroidir.
- 2 Couper le concombre en quatre en longueur, puis en morceaux de 1 cm.
- 3 Couper les poivrons en deux, retirer le pédoncule et le cœur. Les couper en larges lanières puis en cubes. Peler l'oignon rouge, le couper en deux puis en fines lanières.
- 4 Hacher les herbes pour la sauce et ciseler finement la ciboulette. Mélanger le vinaigre balsamique, le bouillon et l'huile dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter les herbes.
- 5 Couper la viande refroidie en cubes. Les ajouter à la sauce avec les légumes préparés et les olives, mélanger, saler et poivrer si nécessaire.



**Mon choix.**

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.