Salade de bouilli estivale aux poivrons, concombres et olives

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g	bouilli maigre de bœuf suisse, p. ex. de la palette
2 l	bouillon de viande
1	oignon
1	oignon rouge
2	feuilles de laurier
4	clous de girofle
1	concombre
1	poivron rouge
1	poivron jaune
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 env.:

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.

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 Couper la viande refroidie en cubes. Les ajouter à la sauce avec les légumes préparés et les olives, mélanger, saler et poivrer si nécessaire.

5 Abgekühltes Fleisch in Würfel schneiden. Zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse und den Oliven zur Sauce geben, mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.