Salade thaïlandaise tiède au bœuf

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	rumpsteaks de bœuf suisse, env. 250 g chacun
300 g	papaye pas trop mûre, voir conseil
200 g	carotte
1	chou-rave
1	échalote
1	citron vert non traité
1	piment
2 cs	sauce de poisson ou sauce soja
1 cs	sucre de fleur de coco ou sucre brun
2 cs	huile de tournesol
1 bouquet	basilic thaï ou basilic normal
2 cs	noix de cajou
1 cc	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

331	kcal
31 g	de protéines
19 g	de glucides
13 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Low Carb

Dans la cuisine thaïlandaise, on prépare cette salade avec de la papaye verte, dont la chair est très ferme. On peut toutefois utiliser une papaye ordinaire, mais pas trop mûre, sinon elle sera difficile à couper et se désagrégera lors de la préparation.

Préparation

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

2. Peler la papaye, la couper en deux et retirer les graines. Couper la chair en fines lanières.

3. Éplucher les carottes et le chou-rave. Les couper en fines tranches, puis en fines lanières. Éplucher l'échalote et la couper en fines lanières.

4 Râper finement le zeste du citron vert, presser le jus. Couper le piment en rondelles. Mélanger ces ingrédients avec la sauce de poisson ou de soja, le sucre et l'huile. Ajouter la papaye, les carottes, le chou-rave et l'échalote, mélanger le tout et laisser reposer 10 minutes.

5 Effeuiller le basilic et le couper en fines lanières. Hacher grossièrement les noix de cajou.

6 Chauffer l'huile de colza dans une poêle. Saler la viande, la faire revenir dans l'huile 3-4 minutes de chaque côté. La retirer de la poêle et la laisser reposer pendant 6-8 minutes.

7 Mélanger le basilic et les noix de cajou à la salade et la disposer sur un plat. Couper la viande en lanières et les répartir sur la salade. Servir immédiatement.