Salade thaïlandaise de nouilles de verre et viande hachée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée de bœuf suisse
500 g	huile de colza HOLL
	sel
1	oignon de printemps
250 g	concombre
400 g	haricots verts
120 g	nouilles de verre
1 bouquet	coriandre
50 g	cacahuètes grillées
3 cs	jus de citron vert
4 cs	bouillon de poule
2 cs	sauce soja
1 cc	curry fort

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

455	kcal
30 g	de protéines
17 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose
Low Carb

Si on n'aime pas le goût de la coriandre fraîche, on peut la remplacer par du persil plat, du basilic ou du basilic thaï.

Préparation

1. Chauffer fortement l'huile dans une poêle. Faire revenir brièvement la viande hachée à feu très vif, la saler à la fin et la réserver sur une assiette.

2. Couper l'oignon de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Couper le concombre en deux, en fines tranches puis en fins bâtonnets.

3. Équeuter les haricots. Les cuire 6-8 minutes dans de l'eau salée en les gardant croquants. Les verser dans une passoire et les rincer à l'eau froide. Couper les haricots en 2 ou en 3, selon leur longueur.

4 Mettre les nouilles de verre dans un bol, les recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Les verser dans une passoire et les laisser égoutter.

5 Hacher grossièrement la coriandre. Hacher également la moitié des cacahuètes.

6 Mettre le reste des cacahuètes dans un gobelet avec le jus de citron vert, le bouillon, la sauce soja et le curry. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce onctueuse, saler.

7 Mélanger la viande hachée, l'oignon de printemps, le concombre, les haricots, les nouilles de verre et la coriandre avec la sauce, puis rectifier l'assaisonnement avec un peu de jus de citron vert et du sel si nécessaire. Disposer la salade de nouilles de verre sur des assiettes, parsemer de cacahuètes hachées et servir.