

Salade tiède de viande de bœuf façon Thaïe



Mon choix.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 entrecôtes de bœuf suisse (d'env. 300 g)
- 200 g nouilles de riz larges
- 2 carottes
- 3 céleri en branches
- 1 chou-rave
- 1 petit oignon rouge
- 1 piment rouge (à votre goût)
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 2 citrons verts bio (jus et zeste râpé)
- 1 cs sucre de canne
- 1 cs sauce de soja
- 2 cc huile de sésame
- 2 cs cacahuètes

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 490 kcal
- 40 g de protéines
- 52 g de glucides
- 12 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

La suisse est un pays d'herbages – et donc un pays de viande.

Une grande partie de notre territoire est constituée d'herbages inutilisables pour la culture et l'arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l'herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

Préparation

- 1 Préparer les nouilles de riz suivant les instructions figurant sur le paquet. Pendant ce temps, parer les carottes et les branches de céleri puis les tailler en julienne. Peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Couper le piment en anneaux fins. Peler le gingembre et le râper finement.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger le jus et le zeste de citron vert avec le sucre de canne, le gingembre râpé, la sauce de soja et l'huile de sésame. Verser dans le saladier les nouilles égouttées et les légumes, bien mélanger le tout.

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.

- 3 Faire revenir à feu vif les deux entrecôtes dans une poêle-gril en les laissant 4-5 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la poêle et la laisser reposer environ 10 minutes. Puis la découper en tranches fines et la mélanger rapidement aux légumes et aux nouilles.
- 4 Laisser infuser encore environ 10 minutes, hacher grossièrement les cacahuètes, en parsemer la salade puis servir.

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.