Laab – salade de viande hachée asiatique

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
2	gousses d'ail
2	petites échalotes
1.5	petite gousse de piment rouge
2	citrons verts, jus
3 cs	sésame
1 cs	sauce de poisson
2 bouquets	menthe poivrée
3 brins	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz au jasmin) contient env.:

312	kcal
35 g	de protéines
7 g	de glucides
15 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Engagement volontaire pour le bien-être des animaux:

La plupart des éleveurs suisses d'animaux de rente mettent en œuvre des programmes volontaires tels que SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) et SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1. Peler l'ail et les échalotes puis les couper en fines lamelles. Couper le piment en fines rondelles. Presser le jus des citrons verts.

2. Faire griller le sésame dans une poêle non graissée, sortir et réserver. Mettre l'ail, les échalotes et le piment dans la poêle bien chaude et faire revenir sans ajouter de matière grasse. Ajouter la viande hachée et faire cuire pendant 6 à 8 minutes sans cesser de remuer. Incorporez le tout au sésame et mélanger.

3 Ajouter le jus de citron vert et la sauce de poisson, bien mélanger et laisser refroidir quelques instants.

4 Équeuter la menthe et la coriandre, les incorporer à la préparation et mélanger. Laisser reposer le tout env. 20 minutes, assaisonner de nouveau avec du jus de citron vert et de la sauce de poisson selon son goût et servir.

Accompagner de riz au jasmin.