Salade de faux-filet façon Thaï

Mon choix.

Durée totale: 1 h 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	faux-filet de bœuf suisse
	sel
	poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
250 g	tomates-cerises
1 bouquet	petite botte d'oignons de printemps
2	gousses d'ail
1 bouquet	menthe poivrée
2 tiges	coriandre
1	citron vert bio
1	petit piment chili rouge
2 cs	sauce pour poisson thaï

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

249	kcal
36 g	de protéines
5 g	de glucides
9 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Si vous n'avez pas le temps de préparer la viande, sachez que votre boucher peut vous fournir un délicieux faux-filet tout prêt.

Préparation

1. Roastbeef mit Salz und Pfeffer wu?rzen und im heissen Öl von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45–55 Minuten garen. In Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2. Laver les tomates et les couper en petits dés, parer les oignons, les laver et les couper finement, peler l'ail et le hacher, parer la menthe et la coriandre et les couper grossièrement. Râper finement la peau des citrons verts et en presser le jus. Couper le piment en fines rondelles.

3. Couper la viande encore tiède en fines tranches et la mélanger avec les ingrédients préparés. Assaisonner selon son goût avec la sauce pour poisson et le jus de citron vert.

Viande Suisse

Mon choix.

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.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE