



# Salade thaïe au bœuf

parfait pour un léger repas équilibré



RECETTE ÉQUILIBRÉ

Total : 25-30 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Faites le plein de légumes avec notre salade thaï ! En plus d'être riche en fibre et en fer, ce plat contient 250 grammes de légumes. Saviez-vous que le fer influence votre niveau d'énergie ainsi que votre résistance ? Très présent dans la viande rouge vous en retrouvez également dans les légumes à feuilles vertes, les céréales intégrales, les légumineuses, les noix et les œufs. L'astuce du chef ? Il est conseillé de combiner le fer à la vitamine C, présente dans les légumes par exemple.

## UN MOIS DE JUIN ÉQUILIBRÉ

Soyez en forme pour l'été ! Ce mois-ci, optez pour une recette équilibrée par semaine. Avec plus de légumes et moins de 600 calories, ces recettes sont riches en fibres.



Concombre \*



Citron vert \*



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Sauce poisson



Ciabatta



Cacahuètes



Little gem \*



Émincé de bœuf \*



Sauce soja

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Petit bol, wok ou sauteuse, saladier, râpe et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **salade thaïe au bœuf** : c'est parti !



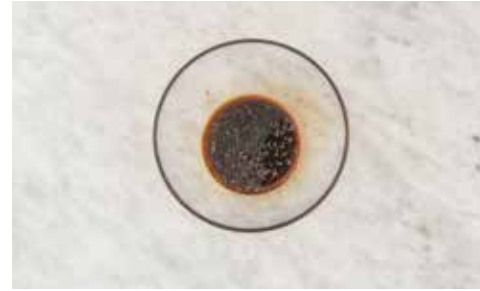
### 1 MACÉRER AU VINAIGRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez-le au vinaigre de vin blanc et au sucre. Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien.



### 2 COUPER

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



### 3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cs de **jus de citron vert**, ¼ cc de **zeste** et la **sauce poisson**. Enfourez la **ciabatta** 8 à 10 minutes.



### 4 COUPER

Pendant ce temps, hachez grossièrement les **cacahuètes**. Détachez les feuilles de la **little gem** — mettez-en 3 par personne de côté et hachez grossièrement le reste.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson dépend fortement de l'épaisseur des morceaux de bœuf. Faites-les donc cuire selon vos préférences, mais tenez-les à l'œil.



### 5 CUIRE LE BŒUF

Coupez l'**émincé de bœuf** en morceaux de 1 cm sur 2. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse, attendez qu'elle soit bien chaude, puis faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 30 secondes à feu vif. Baissez le feu, ajoutez le **bœuf** et la **vinaigrette au citron vert**, puis faites cuire la viande 1 à 2 minutes à feu moyen-vif ★. Arrosez avec la **sauce soja**.



### 6 SERVIR

Mélangez la **little gem** émincée au concombre aigre-doux. Servez la **salade** aigre-douce, disposez les feuilles entières par-dessus, remplissez-les de **bœuf** et arrosez-les avec un peu de sauce restée dans la poêle. Garnissez avec les **cacahuètes** et accompagnez avec la **ciabatta**. Présentez le reste de la sauce séparément.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	3	6	9	12	15	18
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2328 / 557	416 / 100
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,4	0,6
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	17,7	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	5,1	0,9

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 5) Cacahuètes  
6) Soja 7) Lait  
Peut contenir des traces de : 17) œuf 22) Noix 25) Sésame  
27) Lupin

🚫 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié les quantités de sauce soja et de sauce poisson.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

