



Salades

Salade de filet de bœuf thai



2h16 15 min 1 min 2h 535

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de filet de boeuf

400 g **Faux-filet(s)**
80 ml **Jus de citron**
80 ml **Sauce soja**
80 ml **Sirop de sucre**
125 g **Cacahuète(s)**
1 botte(s) **Menthe fraîche**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

0.5 **Salade(s)**
300 g **Ananas**
0.5 **Concombre**

Étape 1

Préparation de la viande et de la marinade

- 1 Effeuille et ciseler la menthe.
- 2 Trancher le bœuf le plus finement possible.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile sur feu vif. Ajouter le boeuf et le faire revenir pendant une vingtaine de secondes.
- 4 Le boeuf doit être juste saisi.
- 5 Faire griller les cacahuètes à sec dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Les concasser au mortier.
- 6 Les cacahuètes étant assez grasses, il n'est pas nécessaire de huiler la poêle. Cette dernière, en revanche, doit être bien chaude.
- 7 Mélanger dans une boîte hermétique ou dans un saladier le bœuf, le jus de citron, la sauce soja, le sirop de sucre, les cacahuètes et la menthe ciselée.
- 8 Fermer la boîte et mettre au frais pendant au moins 2 heures.

Étape 2

Préparation de la salade et dressage

- 1 Ciseler finement la salade.

2 Couper le concombre en fines tranches, sans enlever la peau.

3 Privilégier les concombres bio.

4 Préparer l'ananas.

5 Emincer l'ananas. Le couper en petits cubes.

6 Dresser dans un bol ou une assiette creuse : la salade, l'ananas, le concombre, le bœuf et le jus de marinade.