Salades

Salade de filet de bœuf thai

2h16	15 min	1 min	2h	535
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande et de la marinade

1. Effeuiller 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.

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**

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.