Salades

Salade au boeuf épicé et guacamole

21 min	15 min	6 min	0	421
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du steak

1. Assaisonner chaque face du faux-filet avec la sauce chili.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et cuire le steak à point, sur feu moyen.
3. Une fois la cuisson terminée, réserver et laisser refroidir. Une fois refroidi, le couper en fines tranches à l'aide d'un couteau de chef.

Étape 2

Préparation de la salade

1. Peler et émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Couper les tomates en petits dés.
3. Retirer le noyau de l'avocat puis couper sa chair en cubes.
4. Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Mélanger oignons, tomates, avocats, olives, cumin, coriandre fraîche et coriandre en poudre dans un saladier avec le faux-filet à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le steak

285 g **Faux-filet(s)**
1 c. à soupe **Sauce Chili**
10 cl **Huile pour friture**

Ingrédients pour la salade

0.5 **Oignon(s)**
2 **Tomate(s)**
2 **Avocat**
1 botte(s) **Coriandre**
12 **Olives noires**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
0.5 c. à café **Coriandre en poudre**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Jus de citron**
0.25 c. à café **Moutarde**

Préparation de la vinaigrette

1. Peler et écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail.
2. Mettre l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, l'ail dans un bocal et bien secouer.
3. Assaisonner avec du sel.

Étape 4

Dressage

1. Couper le citron en quartiers.
2. Mélanger la vinaigrette à la salade puis garnir avec les morceaux de citron et servir.

1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**