

## Salade de bœuf esprit asiatique

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 80 à 100g de pavé de bœuf
  - 3 – 4 feuilles de salade
  - ½ carotte
  - 50g de concombre
  - 5-8 tomates cerises
  - 80g de vermicelle ou de nouilles de riz
  - 1 cuillère à café de graine de sésame
  - 1 cuillère à soupe de sauce soja sucré ou de votre choix
  - 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Pour la marinade
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
  - 1 cuillère à café d'huile d'olive
  - 1 cuillère à café d'origan
  - 1 gousse d'ail

### Préparation 20 minutes / Marinade 1 heure / Cuisson 6 minutes

- Préparer la marinade
- Mettre le pavé de bœuf dans un saladier
  - Éplucher et couper en deux la gousse d'ail
  - Ôter le germe qui est au centre, couper l'ail en petits morceaux et les mettre sur la viande
  - Ajouter 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café d'origan séché ou frais
  - Mélanger pour bien répartir la sauce sur la viande et laisser mariner au frais pendant 1 heure
- Préparer la salade
- Mettre dans un saladier :
  - Les feuilles de salade, les couper en deux où trois si elles sont grandes
  - Couper en deux dans le sens de la longueur le concombre et la carotte et faire des tranches fines en coupant dans le sens de la largeur
  - Les mettre sur la salade
  - Couper les petites tomates en deux et les mettre sur les tranches de concombre et de carotte
  - Mettre de l'eau à chauffer
- Préparer la sauce pour la salade
- Dans un bol mélanger 1 cuillère à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café ou à soupe de vinaigre balsamique. Adapter la quantité selon vos goûts.
- Pour la cuisson de la viande il faut compter environ 6minutes, à vous de voir quand mettre à cuire les vermicelles de riz pour que tous soient cuits en même temps.
- Lorsque l'eau est chaude mettre les vermicelles
  - Mettre une poêle à chauffer avec 1 cuillère à café d'huile d'olive
  - Lorsque l'huile est chaude mettre la viande à cuire à feu moyen 3 minutes de chaque côté
  - Lorsque la viande est cuite verser la marinade dessus dans votre poêle bien chaude
  - Égoutter les vermicelles de riz et les disposer joliment sur les tomates
  - Couper le pavé de bœuf en lamelles et les mettre sur les vermicelles
  - Verser la sauce et parsemer de graines de sésame

### Accompagnement

- Cette salade est un plat complet rapide et sans complexe !