

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 !