Salade de bœuf thaï

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrediënten

400 grammes steaks
sel et poivre
huile d'arachide
1 concombre
200 grammes de pois gourmands
100 grammes de pousses d’épinards
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
2 citron vert (jus)
1 cuillère à soupe de nuoc-mâm
1 piment espagnol (émincé)
1 bouquet de menthe fraîche
1 bouquet de coriandre
2 cuillères à soupe de cacahuètes (ou de noix de cajou)
2 jeunes oignons (émincés)

Bereidingswijze

1. **Séchez la viande et salez et poivrez-la de chaque côté. Faites chauffer une poêle à blanc et ajoutez ensuite un filet d’huile.**
2. **Saisissez la viande 2 minutes de chaque côté et retirez-la de la poêle. Laissez refroidir complètement. Coupez la viande en fines tranches.**
3. **Râpez le concombre ou utilisez un spiraliseur pour en faire des « spaghettis »**
4. **Blanchir les pois mange-tout pendant 1 minute. Coupez-les en fines bandes diagonales.**
5. **Découpez la laitue romaine en lanières.**

6. **Dans un saladier, mélangez la laitue, les jeunes pousses d'épinard, le concombre, les pois mange-tout et la viande. Ajoutez l'huile de sésame, le jus de citron vert, le nuoc-mâm, le piment rouge, les feuilles de menthe et la coriandre. Mélangez bien et présentez la salade sur des assiettes.**

7. **Garnissez-les de cacahuètes ou de noix de cajou concassées et de jeunes oignons.**