



BEEF SALAD BOWL

30 MIN.
DE PRÉP.

30 MIN.
EN TOUT

404 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose | Lipides: 24 g, Glucides: 16 g, Protéines: 29 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Marinade

2 cs	d'huile de sésame
2 cs	de sauce au soja
1 cs	de sauce de poisson
2	gousses d'ail écrasées
1 cs	de gingembre râpé
1 cs	de sucre brut

Viande

500 g	de viande hachée (bœuf)
½ cs	d'huile de sésame
250 g	de germes de haricots mungo
1	limette, le jus uniquement
½ cc	de sel
un peu	de poivre

Salade

2 cs	de vinaigre de pomme
1 cs	d'huile de sésame
1 cs	de sauce au soja
1 cs	de miel liquide
1 cc	de flocons de chili
¼ cc	de sel
3	oignons botte avec la verdure, en julienne
1	concombre, pelé, épépiné et coupé en julienne
1	poivron rouge, en julienne

VOICI COMMENT FAIRE

Marinade

Mélanger l'huile et tous les ingrédients jusqu'au sucre compris. Réserver la moitié de la marinade.

Viande

Mélanger la viande hachée avec le reste de marinade. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter la viande pendant env. 4 min., ajouter les germes et le jus de limette, ainsi que la marinade réservée, assaisonner.

Salade

Dans un récipient, mélanger le vinaigre avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter les oignons botte, mélanger et laisser reposer env. 5 min. Ajouter le concombre et le poivron, mélanger.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/13323/