

Salade de bœuf thaï



Rehaussé d'épices thaï, ce plat saura satisfaire votre penchant pour le prêt à manger – protéines, fibres et vitamines en sus! La salade de bœuf thaï de Dave est une excellente source d'énergie pour un examen, le lunch ou le souper.

Temps de cuisson : 20 minutes

Donne 2 portions

Ingrédients :

Marinade/vinaigrette :

¼ tasse	de sauce chili douce	50 ml
¼ tasse	d'huile d'arachide	50 ml
2 c. à soupe	de gingembre frais râpé ou émincé	25 ml
4 c. à thé	de beurre d'arachide	20 ml
2	gousses d'ail émincées	2
1	piment rouge fort, épépiné et émincé	1
2 c. à soupe	de coriandre fraîche hachée	25 ml
	Zeste et jus de 1 lime moyenne	

Salade :

7,5 oz	de steak de côte	250 g
	Pincée de sel et de poivre	
2 c. à soupe	de vinaigre de vin rouge	25 ml
1 lb	de pousses de salade verte mixte	500 g
1	gros poivron jaune coupé en juliennes	
¼ tasse	d'arachides hachées	50 ml
8	tomates cerises coupées en quatre	8



Préparation :

Marinade/vinaigrette :

1. Dans un bol, fouetter la sauce chili, l'huile d'arachide, le gingembre, le beurre d'arachide, l'ail, le piment fort, la coriandre ainsi que le zeste et le jus de lime. Mettre de côté une portion de 50 ml (1/4 tasse) comme vinaigrette; couvrir et réfrigérer.
2. Dans un plat de verre peu profond allant au four, verser le reste du mélange sur le steak et retourner la viande quelques fois pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur durant au moins 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Salade :

1. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé.
2. Retirer la viande du plat avec la marinade et jeter la marinade. Saler et poivrer le steak. Déposer sur un grill huilé. Cuire selon vos préférences : 3 minutes de chaque côté pour une viande saignante, 5 minutes pour une cuisson à point et 6 à 7 minutes pour une viande bien cuite. Laisser reposer la viande 5 minutes.
3. Durant ce temps, dans un grand bol, fouetter la sauce conservée au réfrigérateur et le vinaigre de vin. Mettre les pousses de salade et le poivron jaune dans un saladier, verser la vinaigrette et bien mélanger. Saler et poivrer légèrement et transférer dans un plat de service.
4. Couper le steak en tranches minces et les disposer en éventail autour de la salade. Saupoudrer d'arachides et déposer les quartiers de tomates sur le tout. Servir.