

Waiting For The Sun

par Christelle

Salade de bœuf sauté à l'asiatique

Pour 2 belles assiettes, il vous faudra :

- 250 g de bœuf haché
- environ 1/4 de salade iceberg
- 1/2 concombre
- quelques radis
- sésame grillé, huile d'olive
- 1 carotte

Marinade :

- 1 cm de gingembre frais
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 càc de curry
- 2 càs d'huile de sésame
- 3 càs de sauce soja
- 1 càc de miel

Vinaigrette :

- 2 càs d'huile de sésame
- 1 càc de sauce nuoc môm
- 1 càs de sauce soja
- le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée
- sel, poivre



Peler et dégermer l'ail. Mettre le bœuf haché dans une boîte en verre et ajouter les ingrédients de la marinade : le gingembre râpé, l'ail haché, le curry, la sauce soja, le miel et l'huile de sésame.

Bien mélanger, fermer la boîte et réserver au frais 1h.

Laver le concombre, creuser le centre pour éliminer les graines et couper en demi-rondelles.

Laver les radis, ôter les feuilles et la tige, et les couper en rondelles.

Peler et râper la carotte.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Goûter, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre selon les goûts.

Faire revenir le bœuf haché mariné dans une poêle avec une càs d'huile, à feu vif en remuant. La viande doit être bien cuite et dorée.

Dresser les assiettes : Couper (ou déchirer) la salade, la déposer au fond des assiettes. Ajouter la carotte râpée, le concombre et les radis. Déposer dessus le bœuf cuit et refroidi et saupoudrer de sésame.

Waiting For The Sun

<https://caladan09.fr/2025/07/23/salade-de-boeuf-saute-a-lasiatique/>