Salade colorée au boeuf

RECETTES – REPAS – SALADES – VIANDES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10-12 MIN

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Filet d’huile d’olive
- 300-350 grammes de bavette
- 1/2 pomme de salade Iceberg, coupé en lanières
- 1 1/2 de tomates cerises, coupées en 4
- 1/2 concombre anglais, lavé et coupé en petits morceaux
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 grosse poignée de nouilles frites
- Des oignons rouges marinés au goût
- Coriandre fraiche, ciselé, au goût
- Graines de sésame, au goût
- Vinaigrette de votre choix, j’ai personnellement pris **ma vinaigrette asiatique.**

Marinade :

- 1 1/2 c. table d’huile d’olive
- 1 1/2 c. table de vinaigre balsamique
- 1 1/2 c. table de sauce soya
- 1 c. table de moutarde de Dijon
- 1 grosse gousse d’ail, hachée finement
- 2 branches de thym
- 1 petite pincée de flocons de piments
- Poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
2. Déposer le boeuf dans la marinade et bien recouvrir la viande.
3. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes dans un plat fermé ou dans un sac ziploc.
4. Pendant ce temps, préparer vos légumes.
5. Dans un poêlon chaud, verser un filet d’huile d’olive.
6. Saisir la viande de chaque côté et baisser la température. Cuire de 4-5 minutes de chaque côté. Augmenter le temps de cuisson si vous désirez une cuisson moins saignante.
7. Déposer la pièce de viande dans une assiette ou sur une grille et couvrir de papier d’aluminium. Laisser reposer quelques minutes.
8. Préparer la vinaigrette pendant le temps de repos de la viande. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
9. Vous pouvez servir la salade comme sur l’image pour un effet wow. Vous pouvez aussi la servir mélanger dans un bol en ajoutant les nouilles frites, les graines de sésame et le boeuf sur le dessus.
10. Arroser de la vinaigrette de votre choix.