

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade en bo bun style



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4

- 2 carottes à découper en rondelles
- 2 courgettes à découper en tagliatelles (à l'aide d'un économètre)
- 1 poignée de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari pour la sauce et 2 pour la marinade
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou d'arachides ou d'olives) pour la sauce et 2 pour la marinade
- 1 cuillère à soupe de purée de cacahuètes pour la sauce
- 3 portions de vermicelles de riz
- 300 g au moins de bavette (boeuf)
- 1 morceau de gingembre
- Quelques feuilles de coriandre

1. La veille faites mariner la bavette découpée en lamelles dans un bol avec la marinade : sauce tamari et huile de sésame. Couvrez et conservez au réfrigérateur.
2. Le jour J, remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau et portez-là ébullition. Faites de même dans la casserole.
3. Quand l'eau du vitaliseur et de la casserole bouillent déposez les vermicelles de riz dans la casserole pour environ 2 minutes et déposez les rondelles de carottes sur le tamis du vitaliseur pour les cuire (al dente : environ 5 minutes en fonction de la taille des rondelles).
4. Pendant ce temps-là faites cuire la viande à la poêle à feu plutôt vif.
5. Quand les carottes sont cuites, réservez-les et quand les vermicelles de riz sont cuits égouttez-les une première fois puis passez-les quelques minutes sous de l'eau froide et égouttez-les de nouveau.
6. Lavez la coriandre et préparez la sauce : sauce tamari, purée de cacahuètes, huile de sésame et cacahuètes.
7. Il ne vous reste plus qu'à mélanger légumes (carottes cuites et courgettes crues en tagliatelles), vermicelles de riz, lamelles de boeuf, coriandre et sauce. Bon ap'!)

À savourer chaude ou froide

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

