

## 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 économe)
- 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*

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram

