Sabrina Leroy
Coach de santé

# SALADE CHAUDE DE BOEUF THAÏ

20 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 600 grammes de bœuf, steak haché, cru
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (16 g)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 CS de gingembre écrasé
- 1/2 oignon émincé
- 1 petit piment émincé
- 150 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru
- 150 grammes de haricot vert
- 250 grammes de brocoli râpé
- 2 carottes carottes moyennes
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 4 cuillère à soupe de bouillon de poisson
- 40 CS de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Emietter la viande et la mettre dans un bol
2° ajouter la sauce soja, l'ail et le gingembre et laisser mariner quelques minutes
3° Faire revenir les oignons et le piment dans un wok, ajouter la viande lorsque les oignons sont dorés et cuits
4° Préparer les légumes
5° Les ajouter dans la poêle en commençant pas les brocolis et les carottes. Ajouter les pois mange-tout et les haricots verts.
6° Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la sauce
7° servez dans 4 assiettes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (385 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 109 kcal | 421 kcal | 21 % |
| LIPIDES | 6 g | 22 g | 34 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 32 % |
| CHOLESTÉROL | 25 mg | 98 mg | 33 % |
| SODIUM | 607 mg | 2334 mg | 97 % |
| GLUCIDES | 4 g | 15 g | 5 % |
| SUCRES | 3 g | 12 g | – |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 6 g | 25 % |
| PROTÉINES | 9 g | 36 g | – |