

Salade d'herbe du Tigre

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

40 min

Personnes

4

Ingrédients

1 barquette d'herbes du tigre
200g de rumsteak (ou bavette, ou onglet)
200g de papaye verte
2 carottes
6 radis
1 oignon rouge
10g de gingembre
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de purée de piment végétarien
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre
1 cuillère à soupe de sésame (facultatif)

Environ

4,25€
PAR PERSONNE



Préparation

Faire cuire la viande à point en la saisissant sur chaque face.
Peler la papaye et les carottes.
Couper en julienne et réserver.
Réaliser la marinade pour le bœuf : râper finement le gingembre et l'ail.
Ajouter la purée de piment végétarien, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 pincées de poivre.
Mélanger.
Détailer le bœuf en lamelles et faire mariner dans la sauce. Réserver le reste.
Laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes.
Dresser la salade dans une assiette : herbe du tigre, radis, oignons rouges en rondelles, la julienne de légumes, le bœuf, le bœuf et les graines de sésame.

Bonne dégustation