



NOUILLES AU BŒUF ET AU BASILIC THAÏ

avec des brocolis et une salade de concombre aigre-douce



Brocolis ✱



Sauce poisson



Concombre ✱



Nouilles



Basilic thaï ✱



Huile de sésame



Émincé de bœuf ✱



Graines de sésame

Total: 30 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Cette salade vous transporte tout droit en Thaïlande. Le bœuf est cuit avec une sauce sucrée-salée au miel, à la sauce de poisson et aux graines de sésame. Le basilic thaï, avec son goût sucré et ses notes anisées, est très différent de celui que vous utilisez habituellement pour vos pâtes ou lasagnes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole, casserole avec couvercle, saladier, poêle et wok.

Recette de nouilles au bœuf et au basilic thaï : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites chauffer la **sauce poisson** et le miel à feu doux dans la petite casserole, puis laissez mijoter 10 minutes.



2 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** en deux et épépinez-la à l'aide d'une cuillère. Coupez-la ensuite en fines demi-rondelles. Dans le saladier, préparez la vinaigrette aigre-douce en mélangeant 2 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cs de sucre par personne. Mélangez la vinaigrette et le **concombre**, puis réservez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien.



3 CUIRE À L'EAU

Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** 4 à 6 minutes à couvert. Ajoutez les **nouilles** lors des 3 à 4 dernières minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, détachez les feuilles de **basilic thaï** des brins et ciselez-les.



4 SAUTER AU WOK

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok. Ajoutez les **brocolis**, les **nouilles**, le **basilic thaï** et l'**huile de sésame**. Mélangez bien le tout et faites cuire 3 à 4 minutes de plus.



5 CUIRE LE BŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle et faites saisir le **bœuf** 1 à 3 minutes à feu moyen-vif ★. Égouttez s'il y a du jus de cuisson, puis ajoutez les **graines de sésame**, la **sauce poisson** et le miel. Mélangez bien le tout et réchauffez brièvement.



6 SERVIR

Servez les **brocolis** et les **nouilles**. Disposez le **bœuf** et la sauce par-dessus. Présentez la **salade de concombre** à côté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce poisson (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Basilic thaï (g) *	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	2 ½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sel et poivre	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2948 / 705	484 / 116
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	3,5	0,6
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	37,9	6,2
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	5,8	1,0

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

★ **CONSEIL** : C'est vous qui décidez de la cuisson du bœuf et donc du temps nécessaire.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

