



Salade de bœuf mariné

INGRÉDIENTS :
(POUR 4 PERS)

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

DURÉE TOTALE : 2H25 MN

PRÉPARATION :

ETAPE 1 :

DÉPOSEZ LA VIANDE DANS UN PLAT CREUX.
ARROSEZ LA DE SAUCE SOJA, DE MIEL ET POIVREZ.
RÉSERVEZ AU FRAIS PENDANT 2 HEURES ENVIRON.
FAITES CUIRE LES HARICOTS À LA VAPEUR.

ETAPE 2

HACHEZ LE PERSIL AVEC LE JUS DU CITRON, 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE SOJA, LE SUCRE, L'AIL, UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE ET QUELQUES GOUTTES DE TABASCO.
ÉPARPILLES LA SALADE DANS LE PLAT DE SERVICE.
FAITES DORER RAPIDEMENT LES TRANCHES DE BOEUF DANS UNE POËLE CHAUDE, POIVREZ, PUIS COUPEZ LES EN LAMELLES.

- 4 PAVÉS DE FILET DE BOEUF
- 200 G DE HARICOTS VERTS
- 1 PETIT BOUQUET DE PERSIL
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL
- 1 CITRON
- 1 GOUSSE D'AIL
- SAUCE SOJA
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE
- TABASCO
- HUILE D'OLIVE - 2 PETITS OIGNONS TIGE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DE SÉSAME
- 1 MÉLANGE DE JEUNES POUSSÉS (MÂCHE, ROQUETTE...)
- TOMATES COCKTAIL
- POIVRE

ETAPE 3 :

DÉPOSEZ-LES SUR LA SALADE, ÉPARPILLES LES HARICOTS, LES GRAINES DE SÉSAME, LES TOMATES COCKTAIL ET LES OIGNONS COUPÉS EN LAMELLES.
VERSEZ LA SAUCE ET SERVEZ.

Recette proposée par

