

BO BUN AU BŒUF & AUX NEMS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 bifteck de bœuf = 200g
- 4 petits nems (au porc, au bœuf, aux crevettes ou végétariens)
- 2 petites carottes = 160g
- Menthe et/ou coriandre
- Cacahuètes 2 càs
- Pousses de soja = haricots mungo (consève) 50g
- Nouilles chinoises ou vermicelles de riz 50g
- 2 poignées de salade verte

Pour la marinade du bœuf :

- Huile végétale (tournesol ou arachide) 2 càs
- Sauce nuoc man 2 càs
- 1 grosse gousse d'ail
- Poivre
- 1 rondelle de citron jaune

Pour la vinaigrette :

- Huile végétale (tournesol, sésame ou arachide) 3 càs
- Sauce soja (sucrée ou salée) 3 càs

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 1 à 2h
Cuisson : 20 minutes | Pour 2 personnes

1. Préparer la **marinade** pour le bœuf : mélanger l'huile végétale, la sauce nuoc man, le poivre, la rondelle de citron jaune et la gousse d'ail préalablement émincée.
2. Découper le bœuf en **fines lamelles** et faire mariner la viande dans la marinade, **au frais entre 1 à 2h**.
3. Éplucher et **râper** les carottes. Laver la salade et la **tailler** finement.
4. Égoutter la conserve de pousses de soja et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
5. Laver les herbes aromatiques et les **ciseler** finement.
6. **Concasser** grossièrement les cacahuètes.

Pour la cuisson :

1. Dans une **casserole** : faire cuire les nouilles chinoises ou les vermicelles de riz pendant quelques minutes, les **égoutter**, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.
2. Dans une **poêle sur feu doux** : faire cuire la viande avec la marinade jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
3. Faire cuire les nems au four à **180°C** pendant **15 minutes**, le temps de cuisson peut varier selon la taille des nems.

Assemblage :

1. Préparer la **vinaigrette** en mélangeant l'huile végétale et la sauce soja.
2. Dans une assiette : **disposer tous les ingrédients** (salade verte, carottes, pousses de soja, nouilles ou vermicelles de riz), parsemer de cacahuètes et d'herbes aromatiques, déposer les nems découpés en morceaux et le bifteck, verser la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr