

Salade de nouilles au boeuf à l'asiatique

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 200 g (7 oz) de nouilles asiatiques de blé (de type Yet-ca-mein ou Farkay)
- 150 g (5 oz) de rôti de boeuf en fines lanières
- 1/2 poivron rouge en julienne
- 2 oignons verts émincés
- 1 carotte moyenne tranché finement en biseau
- 1 tasse (250 ml) de chou chinois émincé
- 1 tasse (250 ml) de pois mange-tout émincés (15 à 20)
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame grillées

VINAIGRETTE À L'ASIATIQUE

- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce hoisin
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame grillé
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment fort en flocons
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola

Préparation

1. Cuire les nouilles dans l'eau bouillante selon la méthode inscrite sur l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide.
2. Dans un grand bol, mélanger les nouilles cuites, les lanières de boeuf, le poivron, les oignons verts, la carotte, le chou, les pois mange-tout et le sésame.
3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile de canola. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
4. Verser la vinaigrette dans la salade, mélanger et transvider dans des contenants hermétiques pour le lunch. Conserver au frais jusqu'au repas. Mélanger de nouveau avant de servir.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Source: Les lunchs de Geneviève