

Rouleaux de Printemps au Bœuf



Préparation: 20 minutes
Cuisson: 2 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

4 steaks de 120 g chacun
Issus du bœuf des Délices de Beauregard
1 laitue
200 g de germes de soja
2 oignons nouveaux
2 bouquets de menthe
1 bouquet de coriandre
15 galettes de riz
100 g de cacahuètes grillées non salées
5 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de sucre en poudre
4 c. à soupe de sauce au piment
(en vente dans les épiceries asiatiques)
1 c. à soupe d'huile



1. Lavez et essorez la laitue, épluchez et émincez les oignons, effeuillez et lavez la menthe, lavez et hachez grossièrement la coriandre.
2. Plongez les germes de soja 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les et laissez-les refroidir.
3. Mixez les cacahuètes avec la sauce soja, un peu d'eau et le sucre (la sauce doit être légèrement épaisse).
4. Coupez les steaks en lamelles.
5. Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de viande 1 minute à feu vif.
6. Plongez les galettes de riz une par une dans un récipient d'eau chaude pour les ramollir.
7. Au centre de chaque galette, posez 2 feuilles de salade, de la menthe, de la coriandre, des pousses de soja, de l'oignon, des lamelles de viande puis roulez délicatement le tout.
8. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
9. Servez les rouleaux de printemps au bœuf accompagné des deux sauces : cacahuète et piment.

Conseil : Pour les steaks vous avez le choix entre différents morceaux de saveurs et de textures différentes !



Astuce : Si vous n'avez pas de galettes de riz, faites revenir les lamelles de viande avec les oignons nouveaux, les pousses de soja, les cacahuètes concassées puis ajoutez la coriandre et la menthe en fin de cuisson.

Bonne Dégustation !