

Délice de boeuf à la thaïe

Préparation 30 mn

Réfrigération 1 h

Cuisson 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

500 g de filet de boeuf (du rumsteak fera aussi bien l'affaire)

1 pot de Fjord

3 gousses d'ail

3 cm de racine de gingembre

1 c à c de cumin en poudre

1/2 c à c de purée de piment

Le jus d'1/2 citron vert

200 g de riz thaï

1 courgette

4 branches de menthe ciselée

1/2 bouquet de coriandre

3 c à s d'huile de sésame

Sel et poivre du moulin

Couper la viande en petits cubes et la mettre dans un saladier. Ajouter la moitié des herbes ciselées, l'ail et le gingembre pelés et finement émincés, le cumin, la purée de piment, le jus de citron vert et 2 c à s d'huile de sésame. Mélanger et laisser mariner 1 h au frais.

Faire cuire le riz suivant les indications du paquet, l'égoutter et mettre dans un saladier.

Laver et râper la courgette avec la peau, verser dans le saladier sur le riz. Ajouter l'autre moitié des herbes ciselées et le pot de Fjord. Assaisonner et mélanger bien tous ces ingrédients.

Dans une poêle chauffer 1 c à s d'huile de sésame et faire revenir le riz 5 mn à feu vif en mélangeant régulièrement : le riz doit être légèrement doré et croustillant. Garder au chaud.

Mettre à chauffer une autre poêle et y verser la viande égouttée. Cuire 5 mn à feu vif en remuant sans cesse.

Verser le riz dans des bols, recouvrir de la viande et napper de marinade.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>