

SALADE DE COURGETTES VAPEUR, FETA ET CORIANDRE, SAUCE TAHINÉ

POUR 4 PERSONNES

10 MIN DE RÉPARATION
8 MIN DE CUISSON

FACILE
COÛT €

MATÉRIEL

Presse-ail

4 courgettes jaunes ou vertes • 8 petits oignons de printemps • 1 grosse poignée de coriandre fraîche • 150 g de feta • Un peu de gomasio (mélange de sel et graines de sésame) **POUR LA SAUCE** : 4 cuil. à soupe de tahiné (purée de sésame) • 4 cuil. à soupe de jus de citron (ou plus, selon votre goût) • 4 cuil. à soupe d'eau • 1 gousse d'ail • Sel, poivre

1 Lavez et coupez les courgettes en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Pelez les oignons et coupez-les en deux. Faites cuire tous les légumes à la vapeur pendant 8 à 10 min : les courgettes doivent être juste croquantes.

2 Ciselez la coriandre. Découpez la feta en petits cubes.

3 Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le tahiné et le jus de citron. La préparation doit épaissir, ajoutez progressivement l'eau en mélangeant délicatement jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Rajoutez un peu d'eau si vous trouvez la sauce trop épaisse. Pressez la gousse d'ail à l'aide du presse-ail et incorporez-la à la sauce. Salez et poivrez.

4 Déposez les légumes tièdes sur un plat et arrosez-les d'un peu de sauce. Disposez les cubes de feta et la coriandre ciselée dans le plat, puis arrosez de nouveau de sauce. Terminez en parsemant le tout de gomasio.

CONSEIL

Le tahiné est une purée de sésame qui est utilisée dans la confection du houmous. On la trouve dans les épiceries orientales ou dans les magasins bio (avec les purées d'amandes, de noisettes...) en version blanche ou complète. Plus le sésame est complet, plus l'amertume sera prononcée.





SALADE THAÏE DE BŒUF GRILLÉ PIMENTÉE

POUR 4 PERSONNES

20 MIN DE PRÉPARATION

8 MIN DE CUISSON

5 MIN DE REPOS

FAÇILE

COÛT €€€

MATÉRIEL

Râpe à légumes

à grosse grille

Gril en fonte

Râpe fine

Presse-ail

1 batavia • 1 botte de ciboule thaïe (ou de cébettes) • 3 échalotes • 2 carottes • 1 bouquet de menthe fraîche • 1 bouquet de coriandre fraîche • 2 bâtons de citronnelle fraîche • 2 beaux pavés de rumsteck ou de filet de bœuf • 1 poignée de cacahuètes grillées

POUR LA SAUCE : 3 cm de gingembre frais • 1 piment rouge • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame • Le jus de 1 citron vert • 1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm (sauce de poisson) • 2 cuil. à café de sucre en poudre • 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 Lavez et émincez grossièrement la batavia. Ciselez la ciboule, épluchez et émincez les échalotes. Épluchez les carottes et râpez-les avec la grosse grille. Ciselez les herbes fraîches. Enlevez la première feuille des bâtons de citronnelle ainsi qu'une bonne partie de la tige et émincez finement la partie la plus tendre, vers la base. Mélangez tous ces ingrédients.

2 Sur un gril bien chaud, saisissez les pavés de bœuf à feu vif pendant 2 ou 3 min sur chaque face. La viande doit être à peine cuite, seul l'extérieur doit être marqué par la cuisson. Émincez la viande en petites tranches fines sur une planche.

3 Râpez le gingembre et émincez le piment. Préparez la sauce en mélangeant l'huile de sésame, le jus de citron vert, le piment émincé, le gingembre râpé et la gousse d'ail pressée. Ajoutez le nuoc-mâm, le sucre en poudre et l'huile de tournesol. Mélangez le tout.

4 Dans de grands bols ou des assiettes creuses, disposez les légumes, les tranches de viande et arrosez de sauce. Laissez reposer 5 min avant de servir, puis saupoudrez de cacahuètes grossièrement concassées.



