

## **Boeuf Thaï aux petits légumes**

Pour 4 personnes



- 400 g de steak (rumsteak par exemple)
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1/2 fenouil
- 1 bâton de citronnelle
- 2 échalotes
- une dizaine de radis
- 3 cm de galanga (gingembre thaï) ou de gingembre
- Le jus d'un citron vert
- 2 branches de basilic thaï
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 petit bouquet de menthe fraîche
- Quelques feuilles de roquette
- 1 piment rouge thaï
- 2 c. à s. de nuoc mam
- 1 c. à s. d'huile (à réduire ou à supprimer si Dukan en cours)

Epluchez le galanga (ou le gingembre). Supprimez le haut de la tige de la citronnelle. Effeuiliez les herbes fraîches, ne conservez que les tiges de coriandre. Epluchez les échalotes et la carotte. Ouvrez le piment en deux dans la longueur, retirez les graines et le pédoncule.

Mixez dans un petit robot (ou hachez fin au couteau) le gingembre, la citronnelle, les tiges de coriandre, les échalotes et le piment.

Découpez le bœuf en lamelles. Mettez-les dans un saladier et ajoutez le mélange mixé, le citron vert, le nuoc mam. Laissez mariner une bonne heure au frais.

Pendant ce temps, découpez les courgettes et une carotte en fine julienne (mince bâtonnets).

Emincez à la mandoline (ou très finement au couteau) le fenouil, l'autre carotte et les radis.

Faites chauffer un wok, versez-y l'huile. Prélevez le steak dans la marinade et faites-le revenir 5 mn à feu vif. Versez la marinade dans le wok, ainsi que les bâtonnets de courgette et de carotte. Mélangez bien et laissez cuire encore 3 à 4 mn, les légumes doivent rester légèrement croquants.

Disposez dans le fond des assiettes le fenouil et les radis, puis par dessus le bœuf et les légumes. Parsemez de feuilles d'herbes fraîches.

# *Les idées vagues de Snapulk...*