

PRÉPARATION : 30 MINUTES

MARINADE : 2-24 HEURES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

SALADE DE BŒUF À LA MEXICAINE



INGRÉDIENTS

1 lb (454 g) de bifteck de contre-filet

MÉLANGE D'ÉPICES

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de poudre de chili

SALADE

½ tasse de riz à grains longs non cuit

½ tasse de maïs surgelé, décongelé

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ tasse de poivron rouge en juliennes

½ tasse de poivron vert en juliennes

½ tasse d'oignon émincé

**4 tasses de laitue iceberg
lavée et déchiquetée**

VINAIGRETTE

**¼ tasse d'oignon vert
haché**

**½ tasse de coriandre
fraîche, lavée**

1 c. à thé d'ail émincé

**2 c. à soupe de jus de
citron**

**¼ tasse d'huile d'olive
extravierge**

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéine + 2 éq. féculent

+ 1 éq. légume

Calories	420 Kcal
Protéines	28 g
Glucides	30 g
Fibres	2 g
Lipides	20 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	55 mg
Sodium	68 mg
Potassium	546 mg
Phosphore	276 mg

PRÉPARATION

- 1 Enduire le bœuf du mélange d'huile, d'ail et de poudre de chili. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins deux heures ou jusqu'au lendemain.
- 2 Chauffer une poêle* à feu moyen-vif et y faire cuire le bifteck selon le degré de cuisson désiré. Réserver. Trancher en fines lanières.
- 3 Cuire le riz dans une casserole en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Ajouter le maïs au riz cuit et réserver.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et attendrir les poivrons et les oignons. Retirer du feu et réserver.
- 5 Réunir tous les ingrédients de la vinaigrette dans le bol d'un robot culinaire et actionner l'appareil.
- 6 Verser la vinaigrette à la coriandre sur la laitue, mélanger et répartir dans quatre bols. Garnir du riz au maïs, des légumes sautés et des tranches de contre-filet.

* ou utiliser le barbecue