



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Brochettes de bœuf vietnamiennes "Bò lá lốt"



Pour 3 personnes



Très facile



40 min

5.04€ La portion (prix indicatif)



Une spécialité typiquement vietnamienne qui va vous faire cuisiner un ingrédient surprenant : les feuilles de betel.

Pour pimper vos brochettes à manger en rouleau de feuilles de riz, pensez aux herbes aromatiques type menthe et coriandre, de la salade, et une sauce pour nems.

Les ingrédients

- 350 g de Viande de boeuf hachée
- 50 g de Feuille de betel
- 1 tige de Citronnelle fraîche
- 2 gousse de Ail
- 0.5 pièce de Echalote
- 1 c à c de Miel (assez liquide)
- 0.5 c à c de Sauce Hoisin
- 1 c à s de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- 1.5 c à c de Sauce d'huitre
- 150 g de Vermicelle de riz
- 0.25 pièce de Concombre
- 2 pièce de Cébette
- 100 g de Galette de riz (pour nem, rouleaux de printemps)
- 20 g de Cacahuète (pour recette)

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Enlevez l'extrémité du bâton de citronnelle puis hachez-le grossièrement. Mettez-le dans le

bol du mixeur.

- 2 Hachez 2 gousses d'ail et ciselez la moitié d'une échalote. Mettez-les également dans le mixeur.
Mixez le tout finement.
- 3 Versez le contenu dans un saladier large.
Ajoutez 350 g de bœuf haché, 1 càc de miel, 1 càs de nuoc mam, 1.5 càs de sauce d'huîtres et une moitié de càc de sauce hoisin. Poivrez généreusement. Mélangez. Faites mariner au frais au moins 30 min.
- 4 Trempez 150 g de vermicelles de riz dans de l'eau bouillante.
- 5 En parallèle, coupez 1/4 de concombre (sans l'éplucher) en tranches fines puis en bâtonnets.
Mettez-les dans un bol. Versez dessus du vinaigre (de riz, d'alcool ou de cidre).
Laissez mariner jusqu'à ce que vous mangiez..
Émincez 2 oignons cébettes. Mettez de côté.
- 6 Hachez grossièrement 20 g de cacahuètes.
- 7 Égouttez les vermicelles.

Le montage des brochettes

- 8 Nettoyez les feuilles de bétel avec un papier humide et enlevez la queue des feuilles.
Déposez 1 càs de farce sur une feuille, la face brillante et vert foncé vert vous. Roulez la feuille autour de la farce.
Répétez l'opération pour chaque rouleau.
- 9 Quand tous les rouleaux sont faits, plantez 2 pics à brochettes dans un rouleau et enfiler le maximum de rouleaux sur les pics. Procédez jusqu'à épuisement des rouleaux de bœuf.
Réservez les brochettes au frais en attendant de les cuire.
- 10 Quand vous êtes prêt à manger, préparez vos ingrédients sur votre table à manger :
vermicelles de riz
bâtonnets de concombre égouttés
galettes de riz coupées en 4 et de l'eau pour les ramollir
cacahuètes hachées
oignons cébettes cuits

EN OPTION :

feuilles de menthe et de coriandre
quelques feuilles de salade

- 11 Puis passez à la cuisson : faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons cébettes. Faites-les revenir quelques minutes pour les ramollir.
Le but est également d'infuser l'huile avec les oignons.
Quand ils sont cuits, mettez-les dans une assiette.

- 12 Déposez les brochettes de bœuf dans la même poêle. Faites-les griller à feu fort 2 à 3 min par face.
Procédez en plusieurs fois si votre poêle n'est pas assez grande.
- 13 Une fois que les brochettes sont cuites, chacun est libre de faire ses rouleaux à sa sauce.
Faites ramollir un morceau de galette de riz dans l'eau. Déposez au bord les ingrédients de votre choix puis un rouleau de bœuf. Rabattez les coins au centre puis roulez en serrant.
Bonne dégustation :)

Facultatif : trempez les rouleaux dans de la sauce pour nems.