



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Laab au bœuf, salade thaï à la menthe

Pour 2 personnes | Très facile

25 min | **5.26€** La portion (prix indicatif)



Laab ou Larb est une salade thaïe à base de viande hachée originaire de la région d'Issan (nord-est de la Thaïlande).

Vous pouvez ajouter en accompagnement des tranches de concombre et un peu de riz gluant.

## Les ingrédients

- **250 g** de Viande de boeuf hachée
- **10 g** de Riz gluant
- **0.5 pièce** de Echalote
- **1 c à s** de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- **1 pièce** de Citron vert
- **0.5 c à c** de Piment rouge séché
- **1 pièce** de Oignon nouveau, cebette
- **5 brin** de Coriandre fraîche
- **4 brin** de Menthe fraîche
- **5 brin** de Basilic Thaï frais
- **1 pièce** de Salade coeur de romaine

## Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 10 min



**Attente** : 0 min

- 1 Mettez 1 càs / 10 g de grains de riz gluant thaï dans une poêle large. Facultatif : ajoutez 1 feuille de citron Kaffir (combava) fraîche si vous en avez. À feu moyen et en mélangeant, faites griller les grains de riz. Ils doivent prendre une couleur doré / caramel. Transvasez immédiatement dans un mortier ou un moulin à épices / café. Mixez ou broyez jusqu'à obtenir une poudre fine. Mettez de côté.

- 2** Émincez très finement ½ échalote pour obtenir l'équivalent de 2 càs.  
Ciselez finement un oignon nouveau ou cébette (parties vertes claires et foncées). Hachez grossièrement 5 brins de coriandre en morceaux de 1 cm. Mettez de côté ensemble la coriandre et l'oignon nouveau.
- 3** Dans un wok, mettez 1½ càs d'eau et ajoutez 250 g de bœuf haché. Assaisonnez avec 1 càc de nuoc mam. Mélangez et répartissez la viande sur toute la surface. Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen en retournant le bœuf 2 à 3 fois pour le cuire uniformément.  
Il ne faut pas le faire surcuire car la viande ne doit pas être sèche. Il va rester un peu d'eau et jus de cuisson, c'est normal.  
Mettez de côté dès qu'elle n'est plus rose, il faut éviter de la surcuire car elle ne doit pas être sèche.
- 4** Assaisonnez la viande rapidement pendant qu'elle est encore chaude. Hors feu et toujours dans le wok, ajoutez les échalotes coupées et mélangez pour les faire "cuire" avec la chaleur de la viande. Ajoutez 2 càc de nuoc mam, 1 càs de jus de citron vert, du piment sec en paillettes selon vos préférences (le plat doit être un minimum épicé) et la poudre de riz grillé\*.  
Mélangez.  
Ajoutez l'oignon nouveau et la coriandre. Mélangez.
- 5** Déchirez grossièrement 10 grosses feuilles de menthe et de basilic thaï et ajoutez-les dans la viande. Mélangez.
- 6** Servez immédiatement avec de la salade (romaine, sucrine ou iceberg).

Facultatif : des rondelles de concombre et du riz gluant thaï.

Note : si vous faites cette salade en avance, n'ajoutez pas la poudre de riz, la menthe et le basilic tout de suite. En effet, cette salade se caractérise par le croustillant de la poudre de riz et la fraîcheur des herbes. Ajoutez-les donc au dernier moment.