

Sandwich de bœuf épicé aux pickles croquants

durée totale **40 min.** 15 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson 15 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.175 kJ / 520 kcal

Matières grasses: **22 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **45 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

240 g de steak de bœuf
40 g Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
80 g de concombre
80 g de carotte
20 ml de vinaigre de riz
1 càs de miel
80 g de tomates cerises
2 petits pains briochés
20 g de mayonnaise
2 poignées de roquette

PRÉPARATION

Étape 1

240 g de steak de bœuf - **40 g** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman

Faire mariner le bœuf dans la sauce chili Kikkoman pour kimchi pendant 15 minutes, puis le faire frire ou griller pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Couper le bœuf en fines tranches.

Étape 2

80 g de concombre frais - **80 g** de carottes - **20 ml** de vinaigre de riz - **1 càs** de miel - **80 g** de tomates cerise

Couper le concombre et la carotte pelée en fines rondelles, puis trancher les tomates cerises. Mélanger le tout avec le vinaigre et le miel, puis laisser mariner pendant au moins 15 minutes.

Étape 3

2 petits pains briochés - **20 g** de mayonnaise - **2 poignées de** roquette

Couper les petits pains en deux et les faire légèrement griller. Tartiner la mayonnaise sur les moitiés inférieures, puis disposer les tranches de bœuf, la roquette, les tomates et les cornichons et carottes marinés. Refermer les sandwiches et les servir chauds ou froids.