



Boeuf aux vermicelles de riz (Bo Bun)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le Bo Bun est une salade vietnamienne populaire à base de vermicelles de riz et de bœuf, aux saveurs épicées, salées et aigre-douces. Contenant également des légumes variés, elle compose un plat complet et équilibré.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 1 h 30 - Cuisson: 30 min - Durée: 1 h 30

Ingrédients

- 500 g de germes de soja
- 300 g de filet de bœuf
- 200 g de vermicelles de riz
- 200 g de laitue
- 100 g de cacahouètes
- 4 échalotes (ou 2 oignons)
- 2 carottes
- 1 concombre
- 1 bouquet de menthe
- Huile de colza

Marinade

- 1 cuillère à soupe de Nuoc Mâm
- 1 cuillère à café de pâte de curry vert
- 1 cuillère à café de sucre

Assaisonnement

- 12 cuillères à soupe de Sauce au Nuoc Mâm

Recette liée

- [Sauce au Nuoc Mâm](#)

Préparation

1. Découper la viande en lamelles fines, contre le grain.

2. Dans un plat, préparer la marinade : mélanger la pâte de curry vert avec le Nuoc Mâm, le sucre et une cuillère à soupe d'eau,
3. Ajouter la viande et mélanger. Laisser mariner au moins une demi-heure en remuant de temps en temps.
4. Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau, verser les vermicelles de riz et les faire cuire 5 minutes dans l'eau frémissante.
5. Les rincer à l'eau froide, les découper grossièrement en tronçons d'environ 7 cm avec des ciseaux et les laisser égoutter.
6. Passer rapidement les cacahouètes au mixer, les réserver dans un bol.
7. Éplucher les échalotes et les émincer finement.
8. Rincer et égoutter les germes de soja 2 ou 3 fois, en ôtant les cosses vertes. Les laisser égoutter ou mieux, les passer à l'essoreuse à salade.
9. Éplucher et râper les carottes avec une râpe à très gros grain.
10. Éplucher le concombre en laissant des bandes vertes. Le couper en deux dans le sens de la longueur et épépiner chaque moitié. Le râper avec la râpe à très gros grain.
11. Rincer et hacher la menthe.
12. Rincer, éplucher, essorer et découper la salade en fines lanières.
13. Dans un saladier, verser les vermicelles de riz, les carottes, le concombre, la salade, la menthe et les germes de soja. Mélanger sommairement.
14. Répartir ce mélange de légumes dans 4 grands bols chinois.
15. Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle et faire frire à feu moyen les échalotes de manière à ce qu'elles soient un peu caramélisées. Les réserver dans un bol.
16. Réchauffer la poêle et rajouter un peu d'huile si besoin.
17. Faire revenir la viande à feu vif.
18. Quand elle est cuite, rajouter les échalotes et les cacahouètes, mélanger et couper le feu.
19. Arroser chaque bol de légumes avec 3 cuillères à soupe de Sauce au Nuoc Mâm.
20. Répartir la viande dans chaque bol au-dessus du mélange de légumes.
21. Servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Rajouter 2 ou 3 mini-nems par bol, grillés au four et tranchés en rondelles, en même temps que la viande.
- On peut remplacer avantageusement la laitue par de la romaine, plus croquante.
- On peut préparer le concombre et les carottes au début de la recette pour les faire mariner ensuite avec 3 cuillères à soupe de sauce au Nuoc Mâm chacun. Bien les égoutter avant de les mélanger aux autres légumes.

Ingrédients originaux

- Vermicelles de riz
- Germes de soja
- Pâte de curry vert
- Nuoc-Mâm