

## Beef Salad with Citrus Dressing

*Serves one person*



7 oz beef steak, thinly sliced  
4 cups romaine lettuce, chopped  
1 cup radishes, thinly sliced  
1/2 cup red onions, thinly sliced  
1/2 cup cucumbers, thinly sliced  
2 Tbsp citrus dressing (see below for instructions)  
1 mint leaf, chopped  
1 basil leaf, chopped  
sea salt & pepper to taste

In a hot non-stick pan with grapeseed oil, add beef steak and basil leaf; stir and let sear. When the beef is cooked, place over a bed of romaine lettuce (on a plate). Then, add onions, cucumbers, radishes and mint leaves to the plate. Lastly, drizzle salad with citrus dressing.

### **CITRUS DRESSING**

1 lime, juiced  
1 Tbsp soy sauce  
1 tsp chilli pepper  
1 tsp olive oil  
1 tsp Dijon mustard  
sea salt & pepper to taste

In a sealable jar, add Dijon mustard, soy sauce, chilli pepper, olive oil and lime juice; shake well. Lastly, season the dressing with sea salt and pepper to taste; shake again. Ready to serve!

## Salade au boeuf et vinaigrette d'agrumes

*Pour une personne*



7 oz bifteck de boeuf, émincé  
4 tasses de laitue romaine, hachée  
1 tasse radis, émincés  
1/2 tasse d'oignon rouge, émincé  
1/2 tasse de concombre, tranché finement  
2 c. à table de vinaigrette aux agrumes (voir ci-dessous pour la préparation)  
1 feuille de menthe, hachée finement  
1 feuille de basilic, hachée finement  
Sel de mer et poivre au goût

Dans une poêle antiadhésive chaude avec de l'huile de pépins de raisin, ajouter le bifteck de boeuf avec une feuille de basilic, remuer et saisir.

Lorsque le bifteck de boeuf est cuit, déposer sur un lit de laitue romaine dans une assiette. Ensuite, ajouter à l'assiette les oignons, les concombres, les radis et la feuille de menthe hachée. Enfin, arroser le tout avec la vinaigrette aux agrumes.

### **Vinaigrette aux agrumes**

Le jus d'une limette  
1 c. à table de sauce de soja  
1 c. à thé de piment fort  
1 c. à thé d'huile d'olive  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
Sel de mer et poivre au goût

Dans un bocal refermable, mettre la moutarde de Dijon, la sauce soja, le piment, l'huile d'olive et le jus de limette, et bien agiter.

Celiac Awareness – May 2015  
Mois de sensibilisation à la maladie coeliaque – mai 2015

2