

Recette

TATAKI DE BOEUF ASIATIQUE

C'qu'ça prend:

- 500 g de filet de bœuf
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 oignon vert, finement émincé
- Poivre noir moulu, selon votre goût

Préparation

1. Préparer la marinade

Dans un bol, mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, le miel, l'ail, le gingembre et l'huile de sésame. Réservez.

2. Mariner la viande

Déposez le filet de bœuf dans un plat peu profond et nappez-le de marinade. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

3. Saisir le bœuf

Faites chauffer une poêle à feu vif. Égouttez légèrement la viande, puis saisissez-la rapidement sur chaque face, environ 1 minute par côté. L'extérieur doit être doré, tandis que l'intérieur reste cru.

4. Découper la viande

Laissez reposer le bœuf quelques instants, puis tranchez-le finement dans le sens contraire des fibres.

5. Dresser l'assiette

Disposez les tranches de bœuf sur une assiette. Arrosez avec un filet de marinade restante. Parsemez de graines de sésame, d'oignon vert et de poivre noir.

Qu'est-ce tu sers avec ?

Accompagnez le tataki de riz chaud et de légumes sautés pour un repas complet aux accents asiatiques. Dégustez sans attendre !

Combien d'temps pis pour combien ?

- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 2 min
- Portions : 2 personnes
- Calories : 350 kcal / portion.