



Bœuf Tataki de boeuf



12h17 **15 min** **2 min** **12h** **237**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Précuisson de la viande

- 1 Préchauffer la poêle et enduire la viande d'huile avec un pinceau.
- 2 Sauter la viande sur toutes les faces pendant environ 2 minutes. L'intérieur doit encore être cru.
- 3 Lorsque l'extérieur aura pris une belle couleur, plonger la viande immédiatement dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons pour stopper la cuisson.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Verser dans un sac de congélation la sauce soja, le saké et les deux huiles.
- 2 Eplucher les carottes, le gingembre et le concombre, puis les tailler en julienne. Les ajouter dans la marinade, avec l'ail pressé.
- 3 Egoutter la viande avec une écumoire et l'éponger avec du papier absorbant. La déposer dans la marinade et chasser l'air du sac.
- 4 Refermer hermétiquement et placer au réfrigérateur pendant 12 heures.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

600 g **Rumsteck(s) de boeuf**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
10 **Glaçon(s)**
1 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour les légumes

2 **Carotte(s)**
6 c. à café **Gingembre frais**
1 **Concombre**

Ingrédients pour la marinade

8 cl **Saké**
8 cl **Huile de sésame**
4 cl **Huile de tournesol**
25 cl **Sauce soja**
2 **Gousse(s) d'ail**

Étape 3

Finalisation

- 1 Sortir la viande de la marinade et égoutter les légumes. Couper la viande en tranches très fines.
- 2 En cas de difficulté, déposer la viande au freezer pendant une heure pour que la chair se rigidifie et soit plus facile à trancher.
- 3 Disposer les lamelles de tataki sur une assiette, accompagnées des légumes de la marinade.