

Modes & Travaux



Tataki de boeuf oranges sanguines

Pour 4 personnes

* 400 g de rumsteak ou d'aiguillette * 1 cuill. à café d'huile végétale

Marinade: * 1 bouquet de coriandre * 1 gousse d'ail * 1 bâton de citronnelle haché * 5 cuill. à soupe de jus d'orange sanguine * 2 cuill. à soupe de sauce soja * 1 cuill. à café d'huile de sésame * 1 pincée de sucre en poudre * 1 pincée de poudre de piment (facultatif)

Sauce: * 60 g de sucre * 75 ml d'eau * 30 ml de vinaigre de riz * 5 cuill. à soupe de jus d'orange * 1 cuill. à soupe de sauce soja * 2 gousses d'ail haché * 2 carottes coupées * 1 pincée de poudre de piment (facultatif)

Garniture: * 1 petite échalote * 1 tige d'oignon vert * 1 cuill. à café de graines de sésame doré * copeaux de gingembre

La marinade

Mixer la coriandre avec tous les ingrédients. Réserver la marinade au frais dans un sac congélation.

La viande

Préparer un saladier d'eau froide avec des glaçons.

Chauffer l'huile dans la poêle à feu vif. Faire dorer la viande en la saisissant sur toutes les faces pendant 5 min, la viande doit rester crue à l'intérieur.

Plonger la viande dans le saladier d'eau glacée pendant 5 min pour stopper la cuisson. L'égoutter et la déposer dans le sac contenant la marinade. Réserver au frais pendant 6 h.

La sauce

Dissoudre le sucre dans l'eau à feu doux. Ajouter le reste des ingrédients et laisser chauffer jusqu'à ce que les carottes deviennent tendres. Laisser refroidir.

Sortir la viande de la marinade et la découper en tranches fines arrosées d'une cuillère de sauce.

Servir avec des suprêmes d'orange et parsemer d'échalote, d'oignon vert, de gingembre et de sésame.

Variante

Je remplace la citronnelle par du gingembre frais dans ma marinade, et le jus d'orange par du jus de citron vert, pour encore plus de fraîcheur!