

Préparation : 10 min / Marinade la veille

Oseby

Fermes de Figeac
COOPÉRATIVE

Tataki de boeuf de nos éleveurs aux saveurs du Ségala

Ingrédients pour 4 pers

Un morceau de 600g de rumsteak ou filet
100ml de sauce soja salée
50ml d'huile de sésame
20ml d'huile de tournesol ou pépin de raisin
Une noix de beurre
Le jus d'un citron vert
1 oignon nouveau

2cm de gingembre frais
Un petit bouquet de coriandre fraîche
1 gousse d'ail râpée
2 ou 3 ciboules/cébettes
3 à 5 cuillères à soupe de sucre roux
1 verre de vin de noix ou de ratafia

Préparation

Préparez la marinade avec la sauce soja, les huiles, le jus du citron, l'oignon nouveau émincé, le gingembre râpé, les queues du bouquet de coriandre, les ciboules/cébettes émincées, la gousse d'ail râpée.

S'il est très épais, coupez votre morceau de boeuf de façon à obtenir 2 pavés rectangulaires d'environ 2 ou 3 cm d'épaisseur. Saisissez la viande dans une poêle chaude avec un peu de beurre et d'huile, 1 min30 à 2 min par face. Réservez votre viande sur une assiette et déglacez les sucs de cuisson avec le vin de noix ou le ratafia. Laissez bouillonner quelques instants. Ajoutez ce jus de viande à la marinade. A ce moment là seulement ajoutez le sucre complet à la marinade. Commencez par 1 ou 2 cuillères à soupe, mélangez et goûtez votre préparation avant d'en ajouter plus.

Placez la marinade dans un sac congélation, placez-y également la viande et laissez mariner entre 12 heures au frigo. 2h avant le repas, sortez la viande et la marinade du réfrigérateur. Au moment de servir, filtrez la marinade, et coupez la viande en fines tranches. Disposez la viande sur un plat de service. Faites chauffer rapidement la marinade dans une casserole, puis nappez la viande.

Parsemez de graines de sésame, de coriandre effeuillée et du vert des ciboules émincées.

Bon appétit !