

TATAKI DE BŒUF MARINÉ, CHOU À CHOUCROUTE

en salade fraîche, vinaigrette au sésame

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 10 PERSONNES

TATAKI DE BŒUF

- 1 Kg de cœur de rumsteck ou faux-filet
- 10 cl. de sauce soja
- 10 cl. de vin blanc doux
- 10 cl. d'huile de sésame toasté
- 3 gousses d'ail écrasée
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé

SALADE DE CHOU

- 1 Kg de chou à choucroute cru (non cuit, rincé si trop acide)
- 2 pommes verte (Granny Smith) en julienne
- 0,100 Kg d'échalotes
- ½ botte de ciboulette
- Quelques graines de cumin torréfiées

VINAIGRETTE SÉSAME

- 5 cl. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 3 cl. à soupe d'huile de sésame
- 3 cl. à soupe de sauce soja
- 30 g de miel ou sirop d'érable
- 1 trait de jus de citron vert

FINITIONS

- Graines de sésame noir torréfiées
- Quelques pousses d'herbes (shiso, coriandre ou cresson)



PROGRESSION

1. Marinade du bœuf

- Mélanger la sauce soja, le vin blanc doux, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre.
- Rouler le morceau de bœuf dans cette marinade et laisser reposer 30 minutes au frais.

2. Saisir le tatakai

- Égoutter légèrement le bœuf, le saisir très rapidement à feu vif sur chaque face (croûte caramélisée, cœur cru).
- Refroidir aussitôt sur une grille, puis l'enrouler dans un film alimentaire serré. Réserver au frais 1 h minimum avant de trancher.

3. Préparer la salade de chou

- Émincer finement le chou à choucroute (s'il est trop acide, le rincer légèrement puis bien l'essorer).
- Mélanger avec la pomme en julienne, l'échalote et la ciboulette ciselées, et les graines de cumin.
- Assaisonner avec un filet de la vinaigrette au sésame.

4. Finitions

- Trancher finement le tatakai.
- Dresser une petite couronne de salade de chou-pomme, puis déposer les tranches de bœuf en éventail par-dessus.
- Napper légèrement de vinaigrette, parsemer de graines de sésame noir et ajouter quelques pousses fraîches.