

2^e festival de la Gastronomie

Produits d'ici, Cuisine d'ailleurs

Tataki de bœuf

Par le Lycée La Closerie • Saint-Quay-Portrieux

ingrédients

Pour 10 cuillères

- 200 g de Filet de bœuf race à viande
- 10 cl d'Huile de sésame
 - 20 g de Graine de sésame noire et blanche
 - 20 cl de Sauce soja sucrée
 - 10 g d'Ail
- 50 g de Citron vert
 - 35 g Gingembre
 - 35 g de Carotte
- 35 g de Carotte jaune
- 35 g de Carotte pourpre
- 10 g de Fleur de sel

recette

- Réaliser la marinade avec tous les éléments et y disposer les morceaux de bœuf.
- Sauter les juliennes de carotte.
- Flammer le filet de bœuf trancher en fines tranches.
- Dresser la cuillère, le morceau de bœuf, un peu de marinade, quelques graines de sésame et une pointe de fleur de sel.

Le tataki de bœuf est un plat incontournable du Japon. Cette recette est simple à réaliser et plait à tous les amateurs de bœuf cru et de saveurs asiatiques. La marinade demande un repos de 24 heures pour bien infiltrer les fibres de la viande, il faut donc anticiper la réalisation de cette recette.