

Tataki de boeuf & légumes d'automne glacés

© Confit Banane

SERVI AVEC
AOC SAINT MONT
CHÂTEAU DE SABAZAN



30 min. de préparation / 20 min. de cuisson



6 couverts

Pour le tataki :

- 1 pavé de boeuf de 500g (dans le rumsteck)
-
- 2 cm de gingembre
-
- 6 c. à s. de sauce soja
-
- 1 c. à s. de miel
-
- 1 c. à s. de mirin
-
- 2 c. à s. de jus de citron vert
-
- 1 c. à s. d'huile de sésame

Pour les légumes glacés :

- 3 carottes,
-
- 20 oignons grelots
-
- 1 betterave crue
-
- fond de veau
-
- 40g de beurre
-
- 2 c. à s. de miel

Pour le dressage :

- 9 framboises
-
- Fleurs de sel & poivre

LA VEILLE, PRÉPARER LA VIANDE.

Dans une poêle à feu vif (ou à la plancha) huilée, saisir la viande 1 à 2min sur chaque face. Laisser la viande refroidir sur un plat. Pendant ce temps, mélanger les éléments de la marinade : la sauce soja, le miel, le jus de citron, le mirin, l'huile de sésame, le miel et le gingembre râpé. Dans un sac congélation ou un plat, déposer la viande et la marinade.

Laisser reposer au frigo 8h en mélangeant de temps en temps.

LE JOUR J. PRÉPARER LES LÉGUMES GLACÉS :

Commencer par la betterave et les oignons grelots. Peler les oignons. Laver et peler la betterave. A l'aide d'une mandoline, couper en tranches fines de 2-3mm. Dans une poêle avec la moitié du beurre, faire revenir les lamelles de betteraves & oignons quelques minutes.

Ajouter le fond de veau à hauteur et 1 c. à s. de miel. Laisser cuire environ 40 min à feu doux et à couvert les 20 premières minutes. Le fond va réduire progressivement jusqu'à obtenir un sirop (rouge) qui va venir glacer les légumes. Piquer les lamelles de betterave pour vérifier la cuisson. Ajouter de l'eau si nécessaire (si plus de liquide et betteraves pas cuites). Réserver au chaud.

En parallèle, faire de même avec les carottes.

Laver, peler & couper les carottes en morceaux de 3cm en coupant en biais.

Dans une petite casserole, ajouter l'autre moitié du beurre, faire revenir les morceaux de carottes doucement.

Ajouter le fond de veau à hauteur et 1 c. à s. de miel. Laissez cuire environ 30 min à feu doux et à couvert les 20 premières minutes. Le fond va réduire progressivement jusqu'à obtenir un sirop qui va venir glacer les carottes. Piquer les carottes pour vérifier la cuisson. Ajouter de l'eau si nécessaire (si plus de liquide et carottes pas cuites). Réserver au chaud.

Pendant la cuisson des légumes. Égoutter la viande de la marinade et couper des tranches fines de tataki.

MONTAGE :

Lorsque que les légumes sont cuits, disposer dans l'assiettes les légumes glacés (carottes, betteraves et oignons). Disposer les lamelles de tataki et ajouter les framboises par-dessus. Assaisonner d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de poivre.

Servir sans attendre. ✖

Partagez vos

meilleurs moments

#PLAIMONT



Retrouvez d'autres recettes sur www.plaimont.com

Plaimont

LES VINS DU SUD-OUEST AUX GRANDES ORIGINES