

Tataki de Boeuf

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 3 heures

Ingrédients:

- CÔTE(S) DE BOEUF	750-800g désossée
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- SAUCE SOJA SUCRÉE	150 ml
- VIN BLANC SEC	100 ml
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- GINGEMBRE	2 cm râpé
- MIEL	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- GRAINES DE SÉSAME	2 c à soupe
- POIVRE	



Recette:

- Râpez le gingembre.
- Emincez finement les gousses d'ail.
- Dans une grande poêle, saisissez la côte de bœuf sur les deux faces pendant 2 à 3 minutes. Poivrez (évitez le sel, la sauce soja s'en chargera).
- Déposez la viande dans un plat à gratin creux (pas trop grand).
- Déglacez la poêle avec les 2 sauces au soja et le vin blanc. Ajoutez l'ail et le gingembre. Remuez et laissez 2 minutes réduire.
- Versez alors le mélange chaud sur la viande dans le plat à gratin (idéalement, la sauce doit recouvrir toute la pièce de bœuf). Filmez et laissez mariner pendant au moins 2 heures.
- Faites griller quelques instants les graines de sésame. Réservez.
- Après ce temps, retirez la viande de la marinade et taillez de fines tranches.
- Filtrez la sauce à travers un tamis et faites-la réduire de moitié à feu vif. En fin de réduction, ajoutez le miel. Réservez.
- Déposez alors les tranches de viande dans vos assiettes, saupoudrez de graines de sésame grillées et accompagnez de la sauce réduite.

Remarque:

Avec une bonne salade verte et un morceau de pain ... un régal !