

TATAKI DE BŒUF AU BLEU DE TERMIGNON

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes + 3 heures min d'attente

Temps de cuisson : 5 minutes



Ingrédients

400 g de rumsteak ou de filet de bœuf (privilégier un morceau rond de petit diamètre)
2 c. à soupe d'huile
20 g de beurre
1 citron vert
1 fruit de la passion
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe d'huile de tournesol
1 c. à café de sirop d'érable
1 échalote
50 g de roquette
50 g de noisettes grillées concassées
150 g de bleu de Termignon (ou de Salers vieux)

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre dans une poêle. Ajoutez le morceau de bœuf et faites-le dorer en le tournant d'un quart de tour toutes les 45 secondes environ. Ainsi l'extérieur sera bien doré, et l'intérieur encore cru. Laissez refroidir 10 minutes, puis emballez le morceau de bœuf dans un film étirable et placez-le au congélateur, pour 3 heures minimum. Il sera plus facile à découper.

Pressez le citron vert pour obtenir 2 c. à soupe de jus. Mélangez dans un bol avec la sauce soja, l'eau, 1 c. à soupe d'huile de tournesol, le sirop d'érable. Coupez le fruit de la passion en deux, mettez sa pulpe dans une petite passoire et écrasez avec une cuillère au-dessus du bol pour récupérer le jus. Mélangez. Ajoutez enfin l'échalote épluchée et émincée.

A l'aide d'un bon couteau, tranchez la viande le plus finement possible (elle doit être un peu congelée, mais elle sera parfaite dans les assiettes). Disposez les tranches sur les assiettes. Arrosez de vinaigrette puis ajoutez la roquette et les noisettes. A l'aide d'un économe, taillez des copeaux de fromage directement au-dessus des assiettes puis servez sans attendre.

Astuces

#1 Préparez le morceau de bœuf jusqu'à 3 jours avant le repas. Conservez-le au congélateur et sortez-le 5 à 6 heures avant le repas en le mettant au réfrigérateur pour qu'il décongèle doucement tout en restant bien ferme au centre.

#2 Le bleu de Termignon est un des fromages les plus rares de France, fabriqué par seulement quelques producteurs en Savoie. Malgré son nom, il est complètement différent en goût et en texture des autres fromages bleu. C'est la pleine saison pour le déguster en décembre, mais vous pouvez le remplacer par un fromage Salers vieux.

Recette et stylisme : Annelise Chardon
Crédit photo : Julie Mechali / Cniel

Recette version courte

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes + 3 heures min d'attente

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

400 g de rumsteak ou de filet de bœuf
3 c. à soupe d'huile de tournesol
20 g de beurre
1 citron vert
1 fruit de la passion
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'eau
1 c. à café de sirop d'érable
1 échalote
50 g de roquette
50 g de noisettes grillées concassées
150 g de bleu de Termignon (ou de Salers vieux)

Faites dorer le morceau de bœuf dans 2 c. à soupe d'huile et le beurre en le tournant d'un quart de tour toutes les 45 secondes environ. Laissez tiédir, puis emballez-le morceau de bœuf dans un film étirable et placez-le au congélateur pour 3 heures minimum.

Mélangez le jus du citron vert dans un bol avec la sauce soja, l'eau, 1 c. à soupe d'huile de tournesol, le sirop d'érable. Récupérez le jus du fruit de la passion et ajoutez-le ainsi que l'échalote épluchée et émincée.

Tranchez la viande le plus finement possible. Disposez les tranches sur les assiettes avec la roquette et les noisettes, arrosez de vinaigrette et parsemez de fromage taillé en copeaux.

Astuce

Le bleu de Termignon est un des fromages les plus rares de France, fabriqué par seulement quelques producteurs en Savoie. Malgré son nom, il est complètement différent en goût et en texture des autres fromages bleu. C'est la pleine saison pour le déguster en décembre, mais vous pouvez le remplacer par un fromage Salers vieux.

Recette et stylisme : Annelise Chardon
Crédit photo : Julie Mechali / Cniel

