

## Gyuniku Teriyaki

Soyez sans crainte, le nom est de loin l'élément le plus compliqué de cette recette ! La cuisine orientale n'est pas forcément synonyme de complications et d'ingrédients rares. Il est certain par contre, que le raffinement de cette cuisine apporte un changement apprécié à notre art culinaire. La recette du Gyuniku Teriyaki provient du Tibet et du Népal. Des tranches de filet de boeuf grillées et glacées contrastent avec une garniture piquante à la moutarde. Voici la préparation de cette recette succulente:

**1. Sauce Teriyaki Ingrédients:** 1/4 l. de Sake (alcool de riz) ou de Sherry, 1/4 l. de sauce soja douce, 1/4 l. de bouillon de volaille

**Préparation:** Chauffer le Sake dans une casserole, le flamber et réduire. Ajouter la sauce soja et le bouillon de volaille, porter le tout à ébullition et laisser refroidir. Réserver 1/4 de la sauce, le reste entre dans la préparation du glaçage.

**2. Glaçage Teriyaki Ingréd.:** 3/4 l. de sauce Teriyaki, 15 gr. de sucre (un peu plus, si vous n'avez pas utilisé une sauce soja douce), 5 gr. de maïzena (dissoudre dans l'eau froide).

**Préparation:** Chauffer la sauce Teriyaki et le sucre dans une casserole, ajouter la maïzena diluée tout en remuant. Cuire le tout en remuant, jusqu'à obtention d'un glaçage transparent et sirupeux. Cette quantité suffit pour 8 pers.

**3. Filet de boeuf** Couper des tranches d'env. 1 cm (2-3 tranches p. pers). Les tremper dans la sauce Teriyaki puis dans le glaçage et enfin, les griller. Disposer un peu de glaçage sur les assiettes et servir la viande dessus.

**4. Garniture de moutarde** Mélanger de la moutarde moulue avec de l'eau chaude et la remuer jusqu'à obtention d'une masse. Il est possible d'utiliser également une moutarde de Dijon en grains. Garnir la viande avec la moutarde et du persil haché.

**5. Accompagnement** De préférence du riz Basmati, accompagné de différents légumes de saison et de pousses de soja épicées au gingembre et rôties dans de l'huile d'arachides. Parsemer de quelques gouttes d'huile de sésame. NB: l'huile de sésame n'est jamais utilisée pour cuire, mais pour épicer ou mariner.



Cette recette a été transcrite par Franz Mair, chef de cuisine de l'hôtel Monopol à Lucerne.