



Ingrédients

Tataki de filet de bœuf:

- 1 cuillère à soupe de sauce «blackbean» (de l'épicerie asiatique)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 400 g de filet de bœuf
- 1 cuillère à thé d'huile à rôtir

Sauce au sésame :

- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de sauce aigre-douce au chili
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de sésame rôti

Purée de pommes de terre au chili:

- 500 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- du sel
- 50 g de beurre
- 100 ml de lait entier bouillant
- 2 cuillères à soupe de crème
- 1 piment rouge, haché menu
- quelques gouttes d'huile de chili
- 1/2 cuillère à thé de sésame comme garniture

TATAKI DE FILET DE BŒUF, SAUCE AU SÉSAME ET PURÉE DE POMMES DE TERRE AU CHILI

Mélanger la sauce «blackbean» avec l'huile de sésame et en enduire le filet de bœuf.

L'envelopper dans un film alimentaire et laisser mariner 3 heures au frigo.

Chauffer un peu d'huile de cuisson dans une poêle et saisir rapidement la viande.

Mettre de côté.

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce au sésame.

Mettre les pommes de terre dans une casserole remplie d'eau froide, saler, porter à ébullition puis

réduire la température. La cuisson terminée, vider l'eau, laisser reposer les pommes de terre pour que l'humidité s'évapore, les passer au passe vite, ajouter beurre, lait bouillant, crème et piment. Bien mélanger au fouet. Assaisonner avec sel et huile de chili.

Reprendre le filet de bœuf, l'émincer, en disposer les morceaux sur une assiette et napper de sauce au sésame. Servir la purée à l'aide d'un anneau en métal posé sur l'assiette et saupoudrer de grains de sésame noir.



Indication des sources

Tanja Grandits
«Aroma pur»
Meine fröhliche Weltküche
AT Verlag,
www.at-verlag.ch