

LES RECETTES DE NOS CHEFS

TATAKI DE BOEUF, MOUSSELINE D'AVOCAT AU WASABI ET LÉGUMES CROQUANTS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de coeur de rumsteak de boeuf suisse
- 1 dl de sauce de soja légère
- 1 dl d'huile de sésame
- 50 g de mirin
- 1 tige de citronnelle
- 100 g de gingembre frais
- 1 botte de coriandre
- 3 citrons verts
- 4 avocats mûrs
- 30 g de pâte de wasabi
- 1 concombre
- 1 radis blanc daïkon
- 1 botte de radis rouges
- 1 botte de radis roses

Préparation:

Marinade du boeuf

Dans un saladier, mélanger la sauce soja, le mirin, 0.5 dl d'huile de sésame, la citronnelle hachée, le gingembre haché, le zeste des citrons verts et la coriandre effeuillée.

Faire mariner la viande toute la nuit au réfrigérateur.

Égoutter la viande et la marquer rapidement dans une poêle chaude sur toutes les faces.

Mousseline d'avocat au wasabi

Mixer l'avocat avec le jus des citrons verts et la pâte de wasabi.

Dressage

Découper de fines tranches de boeuf sur l'assiette, ajouter des graines de sésame blanches et noires.

Dresser la mousseline d'avocat en larme.

Découper le concombre et les radis en fines lamelles à la mandoline et en décorer la crème d'avocat.

