



Samuel Albert

STEAK DE BŒUF MARINÉ

Au piment doux et citron vert

🕒 TEMPS DE PRÉPARATION : 45 minutes (hors marinade) 🍳 CUISSON : 10 minutes NIVEAU : ★★★★★

Cette recette est inspirée d'un condiment japonais appelé le Yuzukoshō, qui apporte force et acidité à la fois et convient parfaitement aux marinades.

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Marinade :

- 1kg de rumsteck
- 10cl d'huile neutre
- 50g de piments doux verts
- 25g de zestes de citron (ou peau de citron hachée)
- 10g d'ail
- 8g de sel

Accompagnement :

- 1kg de patates douces
- 100g de beurre
- 1L lait
- 2 fenouils
- Huile d'olive
- Sel / Poivre

MARINADE

Dans un mixeur Blender, mélanger les piments doux verts, les zestes de citron, l'ail et l'huile neutre afin de former la marinade. Ajouter une pincée de sel et un tour de poivre du moulin. Ensuite, verser la marinade sur le rumsteck. Et laisser mariner pendant 6 heures au minimum.

CUISSON

Éplucher les patates douces et les cuire à sec dans un four à 180°C pendant 45 minutes. Dans une casserole, faire chauffer le lait et le beurre. Ajouter les patates douces cuites et mélanger le tout. Puis, mixer avec un mixeur plongeant et assaisonner de sel et de poivre selon votre goût.

Couper très finement les fenouils dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline et les assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, à votre convenance.

Cuire la viande marinée à feu vif ou sur un grill sur les deux faces puis la laisser reposer quelques minutes. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de votre viande et de votre choix de cuisson. Pour une viande saignante, stopper la cuisson au niveau bleu et la viande finira de cuire en reposant pour atteindre le point de cuisson désiré. Puis réchauffer 30 secondes sur chaque face.

DRESSAGE

Dresser sur une assiette le rumsteck découpé en tranches. Accompagner de sa mousseline de pommes de terre douces au cumin, à déposer à la cuillère en forme de quenelles, et de la petite salade de fenouil cru. Rajouter du sel et du poivre si besoin.

Rumsteck



L'astuce du Chef

Une fois la préparation de Yuzukoshō effectuée, vous pouvez la garder dans un bocal fermé au frais pendant plusieurs mois et vous en resservir pour d'autres préparations. Le piment permet d'assurer la conservation.