



Samuel Albert

TATAKI DE BŒUF

Et ses spaghettis de courgettes

🕒 TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

📅 CUISSON : 4 minutes NIVEAU : ★★★★★

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Marinade :

- 1kg de tendre de tranche
- 20cl de sauce de soja
- 20g de gingembre (râpé ou en pulpe)
- 10g de sucre
- 20g d'ail (râpé ou en pulpe) :
- 10 feuilles de basilic

Accompagnement :

- 10cl d'huile de sésame
- 3 courgettes
- 20g de pignon de pin

DÉCOUPE

Tailler la viande en pavés de 3cm d'épaisseur (entre 180g et 200g).

MARINADE

Mélanger la sauce soja, le gingembre, le sucre, l'ail et les feuilles de basilic afin de former une marinade. Verser la marinade sur la viande et laisser mariner pendant au moins 6 heures.

CUISSON

Ensuite, égoutter la viande au-dessus d'un saladier pour conserver la marinade. Griller la viande de chaque côté pendant 2 minutes maximum afin de garder l'intérieur cru mais chaud. Tailler les courgettes en spaghettis à la mandoline et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile de sésame et les pignons de pin.

DRESSAGE

Dresser dans l'assiette les spaghettis de courgette avec un peu de feuilles de basilic, disposer dessus le tataki et arroser avec la marinade.



L'astuce du Chef

À la fin du dressage, vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic, un trait d'huile d'olive et quelques zestes de citron sur le dessus pour renforcer la fraîcheur.

Tendre de tranche

