

Rôti de bœuf mariné (gyu no tataki)

Ingrédients

Pour 2 personnes.

Préparation : 30-40 mn.

Cuisson : 5 mn.

Marinade : 1 nuit (10 heures minimum).

- Rôti de boeuf 400 g
- 10 cm de gros poireaux, coupé en deux (5 cm x 2)
- 5 cm de grosse carotte, épluchée
- 1 morceau de gingembre d'environ 2 cm d'épaisseur
- 1 gousse d'ail
- 1/4 verre d'huile normale
- 1/4 verre d'huile de sésame
- 3/4 verre de sauce soja
- 1/4 verre de saké
- 4- 5 glaçons
- Salade fraîche et concombre pour accompagner



Méthode

1. Taillez tous les ingrédients en filaments. Mettez-les dans un récipient de petite taille pouvant contenir tous les ingrédients et ajoutez tous les composants de la sauce (les 2 huiles, la sauce soja et le saké).
2. Coupez le rôti en tranches. Mettez dans un grand bol plusieurs glaçons, et ajoutez de l'eau. Mettez-le de côté.
3. Saisissez chaque côté des morceaux de viande sans graisse dans une poêle anti-adhésive.
4. Une fois tous les côtés saisis, mettez la viande tout de suite dans le bol contenant de l'eau très froide et les glaçons afin de l'empêcher de continuer de cuire.
5. Lorsque la viande est bien refroidie, mettez-la dans le récipient qui contient déjà la sauce et les légumes.
6. Laissez-les mariner pendant une nuit au réfrigérateur. Servir avec de la salade fraîche et du concombre.