

Bavette de bœuf en Tataki, marinée au miel et jus d'orange, purée de petits pois crémeuse à la sauge, Panko grillé |

Recette pour 12 tapas

Description

Sur des airs asiatiques, voilà une recette qui vous propose une viande juste saisie, accompagnée d'une purée de petits pois tout en couleur.

L'astuce du chef

L'été n'hésitez pas à saisir la viande sur le BBQ, vous y apporterez un goût supplémentaire, Comptez 1 bavette par personne pour un plat principal

Ingrédients

Boeuf tataki

- 400 Gr Bavette de boeuf
- 125 Ml Jus d'orange
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 300 Gr Oignon
- 4 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- Sel et poivre

Purée de petits pois

- 500 Gr Petits pois congelés
- 2 Branche(s) Saugé
- 75 Ml Bouillon de légumes
- 2 Filet Huile d'olive
- 2 Cuil. à soupe Beurre
- Sel et poivre

Finitions montage

- 12 Copeaux Parmigiano reggiano
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Réalisez les copeaux de parmesan, vous pouvez les garder au congélateur dans une boîte hermétique.

Épluchez et émincez les oignons finement.

Dans une poêle chaude avec une noisette de beurre, faites colorer légèrement la Panko, la réserver au moment du montage.

Dans un récipient, mélangez le jus d'orange et le miel, enrobez les onglets de bœuf, les laisser mariner 2 heures au frigo.

Prévoir un bouillon de légumes.

Tataki de boeuf, oignons caramélisés

Tataki de bœuf

Sortir les onglets de la marinade, les éponger, déposez-les sur un linge, assaisonnez généreusement de fleur de sel.

Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, saisissez votre bœuf 1 minute sur chaque face (4).

Réservez-le, au moment de le couper assurez-vous de faire des tranches de 1/2 cm d'épaisseur.

Oignons caramélisés

Faire revenir les oignons dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, ajoutez sel et poivre, ainsi qu'un peu de jus de marinade. Remuez régulièrement, jusqu'à la caramélisation des oignons.

Purée de petits pois

Dans une poêle chaude avec du beurre et un peu d'huile d'olive, faites suer les échalotes.

Ajoutez les petits pois et les feuilles de sauge puis couvrez légèrement avec le bouillon de légumes. Cuire 10 minutes à feu moyen.

Versez ensuite les petits pois dans le robot culinaire en faisant attention à la quantité de bouillon.

Avant de mixer, ajoutez une poignée de petits pois congelés (cela va permettre de garder une belle couleur).

La purée ne doit pas être trop liquide. Assaisonnez et ajoutez de l'huile d'olive.

Montage finition

Dans une assiette, déposez au centre la purée de petits pois, avec le dos d'une louche, réaliser un nid assez large.

Déposez au centre un beau tapis d'oignons caramélisés, déposez dessus le tataki de bœuf tranché, ajoutez une pincée de fleurs de sel.

Parsemez sur l'ensemble de la recette la Panko grillée, déposez ici et là des copeaux de parmesan.

Bon appétit!