

Salade gourmande de Tataki de bœuf aux épices douces, sauce gremolata au Parmigiano Reggiano |

Recette pour 4 personnes

Description

Salade de cresson servie avec de fines tranches de bœuf Boston aromatisé à la cannelle, au paprika, à la coriandre et au cumin, juste saisi sur ses quatre faces et accompagnée d'un pesto aux herbes fraîches, citron et parmesan.

L'astuce du chef

Le tataki est une technique de cuisson japonaise qui peut s'appliquer au thon, au boeuf ou autre viande rouge et qui consiste à saisir quelques secondes seulement afin de préserver le côté cru à l'intérieur.

Ingrédients

Pour le tataki de boeuf

- 320 Gr Boeuf boston (surlonge)
- 5 Ml Paprika
- 5 Ml Cannelle moulue
- 5 Ml Cumin moulu
- 5 Ml Coriandre moulue
- 5 Gr Fleur de sel
- 5 Gr Poivre mignonnette
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la salade

- 3 Poignée(s) Mesclun
- 1 Poignée(s) Cresson
- 15 Ml Miel
- 20 Gr Parmigiano reggiano
- 50 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Citron
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la gremolata

- 1 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Persil
- 4 Branche(s) Menthe
- 1 Unité(s) Citron
- 25 Gr Noix de pin
- 20 Gr Parmigiano reggiano
- 60 Ml Huile d'olive
- 8 Branche(s) Basilic
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 3 Gr Sel
- 5 Gr Poivre noir du moulin
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Garniture

- 4 Cuil. à soupe Oignon frit
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Pressez le citron afin d'en récupérer le jus. Coupez le boeuf en longs tronçons rectangulaires de 4cm x 4cm. Utilisez un économe pour créer des copeaux de parmesan. Effeuiliez toutes les herbes. Faites dorer les noix de pin 4 minutes au four.

Préparation du tataki

Réunissez toutes les épices et roulez-y les tronçons de bœuf. Dans une poêle anti-adhésives à feu moyen/élevé, versez un filet d'huile végétale et saisissez morceaux de bœuf sur chaque face pendant environ 30 secondes. Retirez-les de la poêle et réservez sur une grille pour laisser reposer et refroidir.

Préparation de la sauce gremolata

À l'aide d'un robot culinaire, hachez les herbes et les pignons de pin, l'ail, le Parmigiano Reggiano. Ajoutez ensuite un filet de jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Préparation de la salade gourmande

Assaisonnez le cresson d'huile d'olive, d'un trait de jus de citron, de miel et d'une pincée de sel et de poivre.

Dressage de votre assiette

Coupez le bœuf en fines tranches. Déposez la salade de cresson en longueur sur votre assiette et posez quelques tranches de tataki de bœuf sur le dessus. Utilisez la sauce gremolata pour créer un design sur votre assiette et parsemez le tout de copeaux de parmesan, puis d'oignon frits.

Bon appétit!