

Tataki de boeuf à la fleur de sel et poivre mignonnette, salade d'avocat et mangues grillées

Recette pour 4 personnes

Description

Sur une assiette rectangulaire, vous trouverez une salade de mangue et avocat, accompagnée d'une garniture et sa vinaigrette.

Dessus, un émincé de Tataki de boeuf au poivre mignonnette et au croquant de fleur de sel.

Ingrédients

Salade d'avocats et mangues

- 2 Unité(s) Avocat
- 2 Unité(s) Mangue jaune
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- 25 Ml Huile d'olive
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Unité(s) Ail haché
- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- Sel et poivre

Tataki de boeuf

- 320 Gr Boeuf boston (surlonge)
- 10 Gr Fleur de sel
- 10 Gr Poivre mignonnette
- 25 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Écrasez légèrement votre poivre mignonnette à l'aide d'une casserole.

Épluchez et tranchez la mangue autour du noyau, minimum 5 mm d'épaisseur.

Épluchez et coupez en cubes la chair d'avocat.

Détaillez la chair de tomate en brunoise (petits cubes).

Tataki de boeuf

Détaillez votre boeuf en lanières de 2 cm x 2 cm de côté, assaisonnez généreusement votre viande de fleur de sel et roulez-la dans votre mignonnette.

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

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

Salade de mangue et avocat

Badigeonnez légèrement d'huile végétale vos tranches de mangue. Dans une poêle grill ou sur un BBQ chaud, marquez joliment la mangue de chaque côté. Une fois refroidie, détaillez la mangue en bâtonnets. Mélangez dans un bol tous les ingrédients pour la vinaigrette (ail, huile d'olive, sel, poivre, moutarde de Dijon, jus de lime).

Au dernier moment, mélangez les avocats, les bâtonnets de mangue grillés avec la vinaigrette. Ajoutez les oignons verts ciselés grossièrement et la brunoise de tomate, ainsi que la coriandre grossièrement hachée.

Montage

Sur une assiette rectangulaire, déposez la salade sur le long et au centre de l'assiette. Ensuite, posez vos tranches de Tataki légèrement superposées sur la salade. Déposez un peu de fleur de sel sur la viande.

Bon appétit!