

Bœuf mariné aux condiments d'un tartare, légumes de saison juste tombés au balsamique et sésame grillé



Pour 4 personnes:

- 500 gr de bœuf
- 1 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de ketchup
- Un trait de sauce anglaise
- 2 cuil. à soupe de sauce soja sucrée
- Le jus d'un citron vert
- 8 cornichons
- 40 gr câpres
- 1 échalote
- ½ botte de ciboulette
- 10 radis
- 100 gr de pois gourmands
- 1 courgette
- 1 carotte
- 100 gr de germe de soja
- Huile de tournesol
- Vinaigre balsamique
- Sésame grillé
- Coriandre

Le bœuf :

Tailler 500 gr de rumsteck de boeuf le plus fin possible (presque haché).

Les condiments :

Couper en fine brunoise* les 4 cornichons, 1 cuil. à soupe de câpres, ½ échalote, et ½ botte de ciboulette.

Finition des steaks:

Mélanger les condiments au boeuf puis ajouter 2 cuil. à soupe de ketchup, 2 cuil. à soupe de sauce soja, un trait de sauce anglaise et une trait de jus de citron, bien saler et poivrer. Puis former 4 steaks.

Les légumes :

Tailler en rondelle les radis, en julienne* les pois gourmands, la carotte et la courgette, ajouter 1 cuillère de germe de soja. Faire sauter*, dans une poêle avec un trait d'huile de tournesol, les légumes et remuer sans cesse pendant 2 min. saler et poivrer puis déglacer* avec du vinaigre balsamique. Ajouter de la coriandre hachée en fin de cuisson et une pincée de sésame grillé.

Au moment de servir:

Saisir de chaque côté le steak pendant quelques minutes afin d'obtenir l'appoint de cuisson souhaitée

Bon Appétit

**Freddy Pommier
Chef de cuisine**

Le langage du chef

- Brunoise* : en mini cube de 1mm sur 1mm
- Julienne* : très fin bâtonné sur 6 cm de long
- Sauter* : démarrer une cuisson à la poêle dans une matière grasse
- Déglacer * : ajouter un liquide dans une préparation afin de décoller les sucs du récipient

Les petit plus

- Voilà une variante du steak haché bien relevé
- A servir en entrée ou en plat
- Ajouter une salade verte acidulée
- Profiter des oignons nouveaux pour l'accompagnement