



Filet de bœuf façon "Tataki"

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 beau filet de bœuf (préférez une viande très tendre, peu grasse et régulière)
- 12 cl de rhum Havana 7 ans d'âge
- 4 cl de sirop de sucre de canne
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette
- 1 avocat
- 1 ananas
- 20 cl de sauce soja
- 2 oignons rouges
- 3 cl d'huile de sésame
- Huile de pépins de raisin
- Shiso et différents micro végétaux pour la déco

Facultatif : quelques grains de riz gluant soufflé

Cuire le bœuf

1. Bien saisir le bœuf entier sur toutes les faces dans l'huile;
2. Le flamber au rhum. Réserver sur une grille et laisser refroidir complètement.

Préparer la marinade la veille

1. Mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, les oignons émincés finement, le piment, l'huile de pépins de raisin, 2 c à s de sucre de canne roux, le jus d ½ citron vert et 1 gousse d'ail émincée et quelques zestes de citron vert. Poivrer;
2. Immerger le bœuf dans cette marinade au frais. Réserver une nuit.

Si on veut faire le tataki le jour même, on peut faire mariner moins longtemps et se servir de la marinade pour faire réduire et corser la sauce.

Préparer les garnitures

1. Faire une purée d'avocat pimentée et citronnée bien lisse, la mettre dans une petite poche à douille;
2. Faire un salpicon d'ananas assaisonné de jus de citron vert, de poivre et de menthe;
3. Faire frire quelques oignons rouges.

Dressage

1. Sortir le bœuf du réfrigérateur, bien l'égoutter et le laisser à température ambiante 15 minutes;
2. Sur une planche, détailler de belles tranches les plus fines possible;

3. Disposer harmonieusement sur assiette avec la purée d'avocat, le salpicon d'ananas, les oignons et le riz frit.

Bon appétit !