

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Boeuf façon tataki, courges et chou-fleur rôtis

Ingrédients

- 500g de boeuf (le ou les morceaux doit faire environ 4 cm d'épaisseur)
- ¼ de courge
- ¼ de chou-fleur
- 4 poignées de jeunes pousses
- Moutarde
- Citron
- Huile d'olive
- Miel
- Sel
- Poivre
- Des graines de courge
- Une grappe de raisin

Recette

Préchauffez le four à 190 degrés. Coupez la courge en dés, détaillez le chou-fleur en fleurette et mélangez le tout dans un saladier avec de l'huile d'olive, un peu de sucre, de sel et vos épices favoris. Enfournez courge et chou-fleur pour 45 mn de cuisson. Pendant ce temps-là, faite revenir le ou les morceaux de boeuf dans un peu d'huile d'olive à feu vif, sur toutes les faces. Quand la viande se détache toute seule de la poêle, vous pouvez passer à la face suivante. Aidez-vous de baguettes ou d'une pince pour éviter de piquer la viande. Quand toutes les faces sont saisies, laissez reposer le boeuf. Préparez une sauce en mélangeant 15 cl d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de miel. Salez et poivrez. Découpez de fines tranches de boeuf, un peu à la manière d'un carpaccio et disposez-les sur 4 assiettes plates. Ajoutez la courge, le chou-fleur et les jeunes pousses. Ajoutez la sauce, puis quelques grains de raisin frais et graines de courges. Photos © Elsa Roussillat / DansMacuzine