

recette écomiam

# TATAKI DE BŒUF SAUCE TIGRE ET SA POÊLÉE DE LÉGUMES

DE FRÉDÉRIC SÉBILLEAU (CHEF ÉTOILÉ)



4 pers.



20 min



5 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 4 entrecôtes à griller décongelées écomiam
- 50g d'oignons rouges surgelés écomiam
- 1 càs de ciboulette surgelée écomiam
- 1 càs de persil surgelé écomiam

### Épicerie / Marché

- 1 fenouil
- 1 càc de gingembre
- 4 poignées de pousse d'épinards
- 1 càs de cacahuètes
- 1 càs de poivrons confits en lamelles
- 1 càs de graines de sésame
- 1cl de sauce aigre douce
- 3cl d'huile de sésame
- + pour le plat
- 3cl de sauce soja
- ½ citron vert
- 1 càs de feuilles de menthe
- 1 filet d'huile d'olive

## Préparation

- Salez et poivrez les entrecôtes.
- Nappez d'huile de sésame un plat allant au four. Déposez-y vos entrecôtes et versez-y de la sauce soja. Laissez mariner 20 min.
- Émincez en lamelles les  $\frac{3}{4}$  du fenouil et faites-les blanchir 2 min dans de l'eau bouillante. Égouttez. Coupez le reste du fenouil en petits dés et réservez-les.
- Faites poêler les lamelles de fenouil avec de l'huile d'olive pendant 2 min. Ajoutez les épinards, salez, poivrez et réservez.
- Dans une poêle bien chaude, versez de l'huile d'olive et saisissez les entrecôtes environ 2 min de chaque côté.
- Récupérez la marinade dans un bol et versez-y les sauces aigre douce, soja et l'huile de sésame. Ajoutez les dés de fenouil, les oignons rouges, les lamelles de poivrons confits et les cacahuètes hachées. Versez le jus d'½ citron vert. Ciselez la menthe et taillez en lamelles le gingembre. Mélangez.
- Coupez de biais l'entrecôte dans la longueur, en lamelles très fines.
- Pour le dressage : disposez le mélange de légumes au centre de l'assiette et les lamelles d'entrecôte au-dessus. Versez la sauce sur la viande. Décorez l'assiette avec un peu de persil et des graines de sésame.

Bon appétit !