

*Tataki de Bœuf, Oignons Cipollini confits
&
Jus de viande à l'huile de sésame grillé*



Préparation : 15 minutes.

Portion : 4 portions.

Temps de cuisson : environ 35 minutes.

Ingrédients

Oignons Cipollini confits

4 oignons cipollini

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

125 ml (1/2 tasse) d'eau

Sel & poivre

Concombres

1 concombre anglais ou du jardin

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame noir

Fleur de sel & poivre

Bœuf

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

400g (14 oz) de filet mignon de bœuf

75 ml (5 c. à soupe) d'épices à steak ou autre, tel que des épices indiennes

Sauce

125 ml (1/2 tasse) de fond de veau ou de sauce demi-glace

Quelques gouttes d'huile de sésame grillé

Préparation

Oignons Cipollini confits

Dans une casserole à feu vif, caraméliser les oignons à l'aide du beurre et du miel. Une fois avoir atteint une belle couleur ambrée de chaque côté, déglacer avec l'eau et le vinaigre pour ensuite saler et poivrer. Diminuer le feu afin d'obtenir un léger frémissement. Enfin, cuire de 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.

Réserver.

Concombres

A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, couper de fines tranches de concombre dans le sens de la largeur (1/16 de pouce). Déposer quatre belles tranches dans chaque assiette et verser un peu d'huile d'olive, de graines de sésame noir, de fleur de sel et de poivre.

Réserver.

Bœuf

Rouler la pièce de viande dans le mélange d'épices afin d'obtenir une croûte uniforme. Dans une poêle à feu très vif, verser l'huile d'olive et le beurre. Saisir 30 à 40 secondes de chaque côté de la viande.

Présentation

Trancher de fines tranches et déposer celles-ci sur les concombres. Déposer quelques oignons cipollini tout autour, et puis verser un peu de fond de veau parfumé à l'huile de sésame grillé. Décorer le tout en y ajoutant quelques pousses d'herbes fraîches.

***Note du chef**

Le thon rouge serait parfait pour cette recette, en remplacement du bœuf.