



Pour 2 à 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 10 minutes

Brochettes de bœuf teriyaki



Recette

1. Coupez le faux-filet en cubes de 2,5 cm. Coupez l'oignon rouge en gros morceaux et réservez au frais.
2. Dans un grand bol, fouettez ensemble la sauce soja, l'ail, l'huile de sésame, l'huile végétale, le sucre, le gingembre et le vin de Xérès.
3. Ajoutez les morceaux de faux-filet dans le grand bol et mélangez pour les couvrir de marinade. Laissez mariner pendant 3 heures minimum ou toute la nuit.
4. Préchauffez la grille de cuisson à feu moyen-vif.
5. Piquez la viande et l'oignon rouge sur les brochettes.
6. Faites griller pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite à votre goût et décorer d'oignons verts émincés.

Ingrédients

- 500 g de faux-filet
- 1 oignon rouge
- 200 ml de sauce soja foncée
- 6 gousses d'ail, émincées
- 50 ml d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de vin de Xérès
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- Oignons verts émincés
- Brochettes



Pour 4 personnes Préparation 45 minutes Cuisson 12 minutes

Une salade de bœuf irlandais rôti, sauce asiatique et crème aux cacahuètes



Recette

1. Placez un grill ou une poêle sur feu fort et faites cuire la viande à la poêle pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien marquée à l'extérieur et saignante/à point à l'intérieur. Salez la viande et laissez reposer pendant deux heures maximum.

2. Dans un grand saladier, mélangez délicatement le concombre, les échalotes, les tomates cerises, le piment, les herbes fraîches et la ciboule. Couvrez avec du film étirable et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de vous en servir.

3. Préparez la sauce : dans un bocal muni d'un couvercle, faites fondre le sucre dans le jus de citron vert. Ajoutez le gingembre, le piment et l'huile de sésame et secouez bien. Réservez jusqu'au moment de vous en servir.

4. Préparez la crème aux cacahuètes : dans un mixeur, déposez 3 c. à s. d'eau, l'huile de tournesol, la sauce soja, la sauce pimentée et les cacahuètes. Mixez pour obtenir une crème et assaisonnez à votre convenance.

5. Pour le dressage : émincez finement la viande, qui doit être belle et saignante. Incorporez tous les jus de cuisson dans la crème aux cacahuètes. Assaisonnez la salade de concombre et le mesclun avec la sauce asiatique. Répartissez la salade entre les assiettes et déposez le bœuf par-dessus. Arrosez de crème aux cacahuètes en accompagnement et dégustez.

Ingrédients

- 500 g de filet de bœuf irlandais épais et paré
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 petit concombre, épluché, coupé en deux, épépiné et coupé en rondelles de 1 cm
- 4 échalotes rouges finement émincées
- 100 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 piment rouge doux épépiné et finement émincé
- 1 poignée de feuilles de coriandre et 1 poignée de feuilles de menthe fraîches
- 4 tiges de ciboule finement émincées
- 100 g de mesclun

Sauce asiatique

- 2 c. à c. de sucre
- Le jus d'un citron vert
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 piment rouge, épépiné et très finement haché
- 1 c. à s. d'huile de sésame grillée

Crème aux cacahuètes

- 100 g de cacahuètes grillées à sec (non salées)
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sweet chili sauce
- Sel de mer et poivre du moulin



Pour 4 personnes Préparation 20 minutes Cuisson 10 minutes

Nouilles asiatiques au bœuf irlandais



Recette

1. Préchauffez votre gril. Parsemez les entrecôtes de sel et poivre et placez-les sur le gril et faites les cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient brûlées à l'extérieur et saignantes à l'intérieur. Retirez-les du gril et laissez reposer pendant 5 minutes.

2. Badigeonnez les steaks de sauce teriyaki et coupez-les en tranches en diagonale.

3. Entre-temps laissez bouillir les nouilles pendant 2 minutes dans une grande poêle, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

4. Chauffez le bouillon de poulet dans une grande poêle et ajoutez la sauce chili à votre convenance.

5. Répartissez les nouilles ramen cuites sur 4 assiettes creuses et placez les tranches de viande d'un côté. Mettez une botte de germes de soja blanchies de l'autre côté et décorez d'oignon de printemps.

6. Garnissez avec l'oignon rouge, les feuilles de coriandre, les poivrons chili et les tranches de citron vert. Mouillez avec de l'huile chili avant de servir.

Ingrédients

- 2 entrecôtes irlandaises de 225 g chacune
- 2 c. à s. sauce teriyaki
- 250 g nouilles ramen
- 50 g germes de soja fraîches
- 1.2 l de bouillon de poulet
- 2-3 c. à s. sauce chili pimentée
- 2 oignons de printemps, coupé en diagonale
- 1 petit oignon rouge, en quarts et coupé finement
- 25 g de feuilles de coriandre
- 2 poivrons rouge doux, finement coupé en diagonale
- 4 tranches de citron vert
- huile de chili pour la garniture (optionnel)