



Tataki de bœuf Mirandaise « minutes », bouillon de pruneaux et pâtes bio au petit épeautre

INGREDIENTS (6 PERS)

Viande et marinade :

- 600g de bœuf (race mirandaise)
- 120g de sésame blanc
- 90ml d'armagnac
- 660ml de vin rouge
- 660ml de sauce soja
- 1 botte d'estragon
- 3g de piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail

Bouillon :

- 600ml de jus de pruneaux
- 300ml d'eau
- 180g de carottes
- 180g de navet boule d'or
- 1 cs de sauce soja
- 1 botte de tiges d'estragon
- 150g de pâtes bio au petit épeautre (La ferme aux céréales)

Dressage :

- Feuilles d'estragon
- Feuilles de cerfeuil
- 1 radis chinois
- Pruneaux (option)

PRÉPARATION

Viande et marinade :

Sélectionner la pièce de bœuf : rumsteck, merlan, poire ou filet de bœuf, noix d'entrecôte (2 cm d'épaisseur mini.)

Rouler la pièce de bœuf dans le sésame blanc.

Saisir la pièce de bœuf dans une poêle très chaude avec une goutte de matière grasse, marquer chaque face.

Retirer la pièce de bœuf de la poêle, déglacer avec l'armagnac, puis le vin rouge, puis la sauce soja.

Additionner de piment d'Espelette, d'ail et d'estragon.

Remettre la pièce de bœuf dans le bouillon encore chaud et sortir la poêle du feu. Réserver avec un couvercle pendant au moins 30 minutes.

Bouillon :

Dans une casserole, verser le jus de pruneaux, l'eau et 1 cs de sauce soja.

Éplucher et tailler en cube d'un demi-centimètre les navets et les carottes.

Ajouter dans le bouillon frémissant avec les tiges d'estragon, ne pas le faire bouillir, juste un frémissement léger avec un couvercle.

Cuire les légumes tout en veillant à ce qu'ils restent croquants.

Ajouter les pâtes et finir doucement la cuisson.

Vérifier la cuisson des pâtes et l'assaisonnement du bouillon.

Dressage :

Émincer la viande finement (quelques millimètres).

Dans une assiette creuse, verser du bouillon avec pâtes et légumes, disposer quelques tranches de bœuf.

Réaliser des pétales de radis, les disposer en décoration sur l'assiette avec feuilles de cerfeuil et d'estragon.

Option : Disposer quelques pruneaux gonflés préalablement dans la marinade.

Pour finaliser la déco, réaliser une huile d'estragon pour ajouter un peu de couleur et de brillance.



les tables du gers

LE XX BAR À MANGER
7 rue Henri Roujeon
32190 VIC-FEZENSAC
Tel : 05 62 58 01 05

