

Tartare de bœuf à l'asiatique



Le tartare de bœuf est un plat que peu tentent de reproduire à la maison. Il est plus souvent mangé dans des restaurants haut de gamme. Pourtant, saviez-vous qu'il est totalement possible et même facile de préparer du tartare à la maison?

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 410

Lipides 26

Glucides 13

Fibres 5.4

Protéines 31

Sodium 415

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé
- Sel et poivre, au goût
- 450 g (1 lb) de bavette de bœuf fraîche, coupée en petits dés (voir Notes)

- 1 avocat, coupé en cubes
- 250 ml (1 tasse) de tomates épépinées, coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) d'oignons hachés
- 2 ml (½ c. à thé) d'ail haché en pot (1 gousse d'ail)
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides hachées
- 1 ml (¼ c. à thé) de piment moulu (optionnel)
- Tabasco (optionnel)

Notes : Il est recommandé d'acheter du bœuf de qualité chez un boucher. De l'achat jusqu'au service, assurez-vous que le bœuf demeure à une température entre 0°C et 4°C. Il est donc recommandé de conserver le bœuf au réfrigérateur le plus longtemps possible pendant la préparation du tartare. Lorsque vous coupez le bœuf, il est possible de mettre de la glace dans un cul de poule et de déposer le bol contenant le bœuf par-dessus pour que celui-ci reste au frais durant la préparation.

Préparation

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, émulsionner la sauce soya, l'huile de sésame et le jus de citron. Ajouter le sel et le poivre au goût.
2. Dans un autre bol, mélanger délicatement le bœuf haché avec le reste des ingrédients du tartare, sauf la menthe, les oignons verts et les arachides.
3. Dans 4 assiettes, à l'aide d'un emporte-pièce rond, faire le montage de portions individuelles de tartare. Compresser légèrement à l'aide d'une cuillère avant de retirer l'emporte-pièce.
4. Garnir de feuilles de menthe, d'oignons verts et d'arachides. Accompagner de croûtons, de craquelins ou d'une salade.

Notes

Se conserve 24 heures au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Depheny Fu
Nutritionniste - Diététiste