

1^{er} Marché Chef Recette



Fiche recette

Saint-Laurent-de-Chamousset
Le lundi 17 octobre de 9h à 12h

Tataki de boeuf et wok de légumes

Vincent Tellot
Théo Boissier



Plat

2H

10 min

4 personnes

400g de boeuf (filet, rumsteak...)
2 oignons
2 courgettes
4 carottes
1/2 chou chinois
2 gousses d'ail
Sauce soja
Citron vert
Coriandre

Pour le tataki de boeuf

- Couper le boeuf en pavé épais
- Eplucher les gousses d'ail et les hacher
- Hacher la coriandre et ciseler les oignons
- Dans un recipient ajouter la sauce soja (10cl) l'ail, la coriandre, les oignons et presser le citron vert
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile et saisir les pavés sur chaque face, les sortir de la poêle et les mettre dans la préparation puis réserver au frais environ 1H
- Egoutter les pavés et les couper en tranches fines, servir la marinade dans un bol à part

Pour le wok de légumes

- Couper les légumes en lamelles fines
- Les faire revenir dans une poêle chaude
- Ajouter la sauce soja et laisser cuire 5min, il faut que les légumes soient croquants

Suggestions d'accompagnement pour un menu complet :

En entrée, une salade de chou rouge croquant au sésame
En plat, tataki de boeuf et wok de légumes
En dessert : tartelette mangue ananas
Accompagné de vin rouge type fleurie



LE CAFÉ DE LA PLACE RESTAURANT
6 Rue de l'Église, 69770 Longessaigne
09 83 28 68 78

