Miss Farida

Bœuf

Bœuf à la japonaise et ses nouilles soba froides

40 min	10 min	10 min	20 min	465
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Découpe des ingrédients

1. Couper de fines lanières de bœuf sur une planche à découper. Réserver.
2. Eplucher et émincer l'oignon. Réserver.
3. Prendre le vert des oignons nouveaux et l'émincer très finement. Réserver.
4. Peler la gousse d'ail, la râper et la réserver sur la planche à découper.
5. Couper quelques centimètres de racine de gingembre, puis l'éplucher avec un couteau. La râper et la réserver également.

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Déposer les lanières de bœuf dans un sachet congélation.
2. Ajouter la sauce soja dans le sachet puis le saké.
3. Ajouter une bonne pincée de gingembre râpé et une bonne pincée d'ail râpé.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf

600 g **Filet(s) de boeuf**
1 **Oignon(s)**
40 g **Gingembre frais**
3 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Saké**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 trait **Huile de sésame**

Ingrédients pour les nouilles sobas

250 g **Nouille(s) soba**

Ingrédients pour le dressage

20 cl **Sauce soja**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
2 c. à café **Sésame grillé**
1 feuille(s) **Algue de Nori séchée**
1 **Gousse(s) d'ail**

4. Fermer le sachet et malaxer le tout pour bien faire pénétrer les ingrédients de la marinade dans les lanières de bœuf.
5. Réserver le sachet au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation des nouilles soba

1. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole.
2. Plonger les nouilles dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 4 à 5 minutes.
3. Égoutter les nouilles avec une passoire puis les passer sous l'eau froide en les séparant avec les doigts. Réserver.
4. Plonger les nouilles soba sous l'eau froide pour stopper la cuisson et obtenir des nouilles al dente.

Étape 4

Cuisson du boeuf au wok

1. Mettre quelques gouttes d'huile au fond du wok, faire chauffer sur feu vif.
2. Utiliser de l'huile de sésame pour apporter un petit goût de noisette.
3. Sortir la viande marinée du réfrigérateur.
4. Pour vérifier si le wok est suffisamment chaud, poser un bout de viande au fond : il doit crépiter un peu.
5. Mélanger une dernière fois la viande dans le sachet. Puis la déposer dans le wok avec la marinade et la faire saisir. Mélanger avec des baguettes.
6. Le boeuf doit colorer tout en restant un peu cru à l'intérieur.
7. Ajouter les oignons en fin de cuisson pour qu'ils restent croquants. Continuer à remuer jusqu'à coloration des ingrédients.
8. Sortir la préparation du feu et la verser dans un saladier.

Étape 5

Dressage

1. Disposer quelques lanières de bœuf sur un côté de l'assiette.
2. Séparer les nouilles à la main et les disposer sur l'autre côté de l'assiette.
3. Il est normal que les nouilles soba collent un peu, leur texture est naturellement un peu visqueuse.
4. Ajouter un peu de gingembre râpé dans un petit verre de sauce soja. Poser le verre sur l'assiette. Saupoudrer le bœuf de quelques graines de sésame grillées à sec.
5. Décorer les nouilles soba avec un mélange d'algues, de graines de sésame et d'ail qui se trouve dans les épiceries japonaises.
6. Ce mélange peut aussi être réalisé soi-même : découper des feuilles de nori au ciseau et ajouter quelques

1 **Piment d'Espelette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

grammes de graines de sésame et l'ail grillés.

7. Décorer la viande et l'assiette avec un peu du vert des oignons nouveaux. En ajouter également dans la sauce soja.
8. Ajouter finalement un peu de poivre, de sel, et du piment d'Espelette pour une touche de couleur.