

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 bœuf

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.

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

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

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.