

Bœuf Parmentier exotique



35 min **15 min** **20 min** **0** **437**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le parmentier exotique

600 g **Rumsteck(s) de bœuf**
 1 kg **Patate(s) douce(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 40 g **Beurre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à soupe **Lait de coco**
 1 **Zeste(s) de citron**
 1 **Coriandre**

Étape 1

Réalisation de la purée de patate douce

- 1 Peler les patates douces et les couper en morceaux.
- 2 Mettre les morceaux dans une casserole, couvrir d'eau froide et mettre sur feu vif pendant 20 à 25 minutes.
- 3 Au bout du temps de cuisson, couper le feu et débarrasser dans un saladier avec une écumoire.
- 4 Ecraser grossièrement les patates douces à la fourchette pour obtenir une purée.
- 5 Assaisonner d'un peu de sel, mélanger et réserver.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Couper le rumsteck en petits dés. Réserver dans un saladier.
- 2 Ciseler la coriandre, la réserver dans un bol.
- 3 Chauffer une poêle sur feu vif, faire fondre le beurre coupé en dés.
- 4 Ajouter la viande, saler et remuer. Il faut seulement saisir la viande.
- 5 Débarrasser la viande au bout d'une ou deux minutes au

plus.

Étape 3

Dressage

- 1 Mélanger la coriandre à la viande.
- 2 Disposer un cercle à bavarois dans l'assiette, le remplir à moitié de viande.
- 3 Compléter avec la purée de patate douce, tasser.
- 4 Râper le zeste d'un citron vert au dessus de la purée.
- 5 Décorer l'assiette d'un trait de lait de coco tout autour du cercle. Retirer délicatement le cercle à bavarois.
- 6 Surmonter le parmentier d'une tête de coriandre.