

*Bœuf*

Carpaccio de boeuf et aïoli au piment



1h45 **1h** **15 min** **30 min** **512**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du boeuf

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen.
- 2 Mettre les graines de cumin, les graines de coriandre, le poivre noir et rose, les baies de genièvre et l'anis étoilé à griller pendant une minute.
- 3 Ajouter le thym frais.
- 4 Zester l'orange dans la poêle et baisser le feu.
- 5 Zester le citron jaune et le citron vert également.
- 6 Mettre le paprika fumé en dernier et laisser griller.
- 7 Enlever les épices du feu et les transférer dans un mortier. Les broyer avec le pilon jusqu'à ce qu'elles soient réduites en poudre.
- 8 Refaire chauffer la poêle sur feu vif.
- 9 Napper la viande d'une fine couche d'huile et l'enrober d'épices.
- 10 Ajouter de l'huile dans la poêle chauffée sur feu moyen à vif. Saisir la viande pendant 40 secondes sur chaque côté.
- 11 Retirer la viande du feu et laisser reposer.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf

400 g **Filet(s) de boeuf**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les épices

1 c. à café **Graines de cumin**
1 c. à café **Graines de coriandre**
1 c. à café **Poivre noir**
1 c. à café **Poivre rose**
3 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 c. à café **Baies de genièvre**
1 c. à café **Paprika**
5 g **Thym**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Orange(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Préparation de l'aïoli

- 1 Séparer les jaunes et les blancs dans des saladiers.
- 2 Ajouter la moutarde aux jaunes et fouetter.
- 3 Mettre la sauce adobo.
- 4 Hacher finement le gingembre et l'ail à l'aide d'un couteau éminceur puis débarrasser dans le saladier.
- 5 Prélever les zestes d'orange, citron vert et citron jaune, les ajouter à la sauce.
- 6 Ajouter la sauce Worcestershire. Presser le jus du citron et l'ajouter. Verser le vinaigre. Fouetter continuellement.
- 7 Verser doucement l'huile de tournesol, fouetter jusqu'à émulsion. Faire de même avec l'huile d'olive. Goûter et ajouter du sel et du poivre si nécessaire.
- 8 Mettre l'aïoli dans une bouteille en plastique souple permettra de dresser plus facilement.
- 9 Enrouler fermement le bœuf dans du film alimentaire et rabattre les extrémités. Faire attention à ce que la viande garde sa forme ronde.
- 10 Réserver le bœuf et l'aïoli au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la vinaigrette et de la salade

- 1 Zester l'orange, le citron jaune et les citrons verts.
- 2 Couper ensuite les agrumes en deux puis les presser. Verser le jus dans le saladier avec les zestes.
- 3 Ajouter le sirop d'agave et mélanger.
- 4 Hacher finement le gingembre et l'ail à l'aide d'un couteau éminceur puis transférer dans la vinaigrette.
- 5 Ajouter la moutarde puis verser la tequila et fouetter.
- 6 Hacher finement le piment jalapeno, l'ajouter dans la préparation. Mélanger.
- 7 Incorporer l'huile d'olive tout en fouettant jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 8 Mettre une casserole remplie d'eau salée à chauffer sur feu vif.
- 9 Trancher les haricots verts en petits morceaux biseautés.
- 10 Vider un avocat de sa chair à l'aide d'une cuillère à soupe, la couper en dés.
- 11 Mettre la chair dans un bol, verser un peu de vinaigrette pour l'empêcher de s'oxyder.
- 12 Peler et tailler le jicama en julienne. Le mettre dans un saladier.
- 13 Peler et émincer finement l'échalote. Les séparer en deux : mettre une moitié dans un récipient pour la friture, l'autre dans le saladier avec le jicama.
- 14 Saupoudrer les échalotes destinées à la friture avec du gros sel et mettre de côté pendant 10 minutes.
- 15 Trancher le jalapeno et débarrasser avec les échalotes et le jicama. Ajouter les feuilles de coriandre entières et l'aneth.

Ingrédients pour l'aïoli

2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à café **Moutarde**
1 c. à soupe **Sauce Adobo**
0.5 c. à café **Racine de gingembre**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**
1 c. à café **Sauce Worcestershire**
1 c. à soupe **Vinaigre de vin blanc**
12 cl **Huile d'olive**
12 cl **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la vinaigrette

2 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Orange(s)**
5 g **Gingembre frais**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Sirop d'agave**
1 c. à café **Moutarde**
1 c. à soupe **Téquila**
0.5 **Piment(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la salade

100 g **Roquette**
50 g **Frisée(s)**
1 c. à soupe **Coriandre**
1 c. à soupe **Aneth**
1 **Avocat**
1 **Jicama(s)**
1 **Tomatille(s)**
0.5 **Piment(s)**
80 g **Haricots verts**
1 **Echalote(s)**

Ingrédients pour les échalotes frites

10 cl **Huile de tournesol**

- 16 Couper la tomate en tranches et la transférer dans le saladier.
- 17 Laver la roquette à l'eau froide, couper les extrémités et la mettre dans le saladier.
- 18 Mettre des feuilles de frisée dans la salade. Réserver au réfrigérateur.
- 19 Plonger brièvement les haricots verts dans de l'eau bouillante pendant une minute environ puis les mettre dans de l'eau glacée. Egoutter à l'aide d'une passoire.
- 20 Déposer les échalotes salées dans une passoire et rincer. Puis les égoutter et éponger avec du papier absorbant.
- 21 Faire chauffer une casserole sur feu moyen et verser de l'huile de tournesol.
- 22 Déposer un anneau d'échalote dans la casserole pour vérifier la cuisson. Déposer les échalotes dedans quand l'anneau commence à frémir. Laisser frire jusqu'à coloration dorée.
- 23 Retirer la casserole du feu et égoutter les échalotes.

Étape 4

Dressage

- 1 Déballer le bœuf, le déposer sur du papier absorbant pour absorber le jus. Puis le poser sur la planche et le trancher très finement à l'aide du couteau éminceur.
- 2 Déposer les tranches de bœuf entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatir les tranches à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 3 Napper l'assiette d'aioli et poser les tranches de viande dessus.
- 4 Napper les tranches de bœuf d'huile d'olive puis saler et poivrer.
- 5 Ajouter les haricots verts et l'avocat dans la salade. Ajouter de la vinaigrette, mélanger puis déposer de la salade sur le carpaccio.
- 6 Décorer avec les échalotes frites et servir.