

Bœuf

Onglet, marinade aux agrumes et shiitake



1h38 **1h15** **18 min** **5 min** **469**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Mettre une cuillère à soupe de miel dans le bol.
- 2 Zester l'orange sanguine et le citron vert à l'aide d'un zesteur.
- 3 Couper l'orange en deux à l'aide d'un couteau de cuisine et la presser avec le presse-agrumes.
- 4 Procéder de la même manière avec le citron vert.
- 5 Ajouter le jus et les zestes dans le bol et mélanger à la cuillère.
- 6 Eplucher et émincer l'échalote, puis l'ajouter dans le bol.
- 7 Eplucher et émincer l'ail, puis l'ajouter dans le bol.
- 8 Saler et poivrer la marinade puis mélanger.
- 9 Mettre la viande dans une assiette creuse et la napper de marinade.
- 10 Couvrir l'assiette de film alimentaire et laisser la viande mariner pendant une heure.
- 11 Il est conseillé de faire mariner la viande la veille pour un plat plus savoureux.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le steak

1 c. à soupe **Miel**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**
900 g **Onglet de boeuf**
1 **Beurre**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Shiitake**
1 **Poireau**
1 c. à soupe **Coriandre**
1 **Beurre doux**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Rincer les shiitakes dans un grand bol d'eau pour les débarrasser de toutes leurs impuretés.
- 2 Ne pas faire tremper les shiitakes trop longtemps car ils s'imbibent d'eau très rapidement.
- 3 Les sécher délicatement dans du papier absorbant et réserver.
- 4 Couper les racines et les feuilles vertes du poireau à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 5 Couper les poireaux en rondelles d'environ 5 cm, puis les couper en deux dans le sens de la longueur avant de les émincer en julienne. Réserver
- 6 Ciseler finement la coriandre et réserver.
- 7 Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu moyen.
- 8 Ajouter les champignons, le poireau et la coriandre dans la poêle puis saler et poivrer.
- 9 Faire revenir les légumes pendant 6 à 8 minutes, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 10 Retirer du feu et réserver.

Étape 3

Cuisson de la viande

- 1 Sortir la viande du frigo et la laisser à température ambiante pendant 30 minutes.
- 2 Enlever le boeuf de l'assiette de marinade et le tapoter avec du papier absorbant pour en enlever l'excédent.
- 3 Faire chauffer de l'huile ou du beurre dans une poêle, puis faire cuire l'onglet pendant 2 à 4 minutes de chaque côté, en le retournant avec une spatule.
- 4 Saler et poivrer la viande des deux côtés.
- 5 Ajuster le temps de cuisson en fonction du degré de cuisson désiré.
- 6 Une fois l'onglet cuit, le laisser reposer pendant 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper l'onglet en tranches avant de les disposer sur une assiette.
- 2 A côté de la viande, disposer les légumes sautés et décorer l'assiette avec quelques traits de jus de cuisson à l'aide d'une cuillère.
- 3 Servir immédiatement.