



Les plats principaux

Boeuf marbre en sauce 'teriyaki' avec shiitake et asperges vertes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 1/2 kilogrammes entrecôte
1 litre d'eau
200 grammes de mirin
350 grammes de vin de riz
150 grammes de sucre blanc
50 grammes de cassonade (brune)
2 cuillères à soupe de sauce soja
4 gousses d'ail
gingembre (morceau, épluché et coupé fin)
4 jeunes oignons (hachés fin)
2 anis étoilés
8 shiitake
200 grammes de pointes d'asperges vertes
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites bouillir l'eau avec le sucre blanc et la cassonade, le mirin, le vin de riz et la sauce soja. Ajoutez les gousses d'ail épluchées, les jeunes oignons, le gingembre et l'anis étoilé puis faites cuire le tout 30 minutes. Faites encore réduire la sauce de moitié.

Retirez la viande du frigo 30 minutes avant la préparation. Salez et poivrez-la largement puis rissolez-la sur toutes les faces dans une casserole antiadhésive résistant au four. Préchauffez le four à 160°C. Mettez la casserole avec la viande 6 minutes au four. Mettez de nouveau sur le feu, versez dedans un fond de sauce épaissie dans laquelle vous laquez la viande. La sauce doit complètement enrober la viande et y coller.

Faites reposer un peu la viande sur la planche à découper. Entretemps cuisez à point les légumes dans un wok avec de l'huile bouillante de coco. Coupez la viande en belles tranches. Dressez le tout sur les assiettes.

