

MATÉRIEL

RÂPE
FILM ALIMENTAIRE
FILTRE (CHINOIS OU FILTRE À CAFÉ)
PLAT
POÊLE
SONDE ALIMENTAIRE (OPTIONNELLE)

INGRÉDIENTS

1,5KG DE FAUX FILET ENTIER
50CL D'EAU
100G D'ÉCHALOTES CISELÉES
80G DE SAUCE HUITRE
60G DE SAUCE SOJA
50G DE CITRONNELLE BATON (TIGE)
50G DE CIVE/CIBOULETTE CHINOISE
50G DE PIMENT VERT MINI
40G DE GINGEMBRE FRAIS
40G DE SAUCE NUOC NAM
20G DE VINAIGRE DE RIZ
10G D'AIL BLANC
10G DE CITRON VERT «LIME»
10G DE CORIANDRE
QUELQUES FEUILLES DE MENTHE

PRÉPARATION

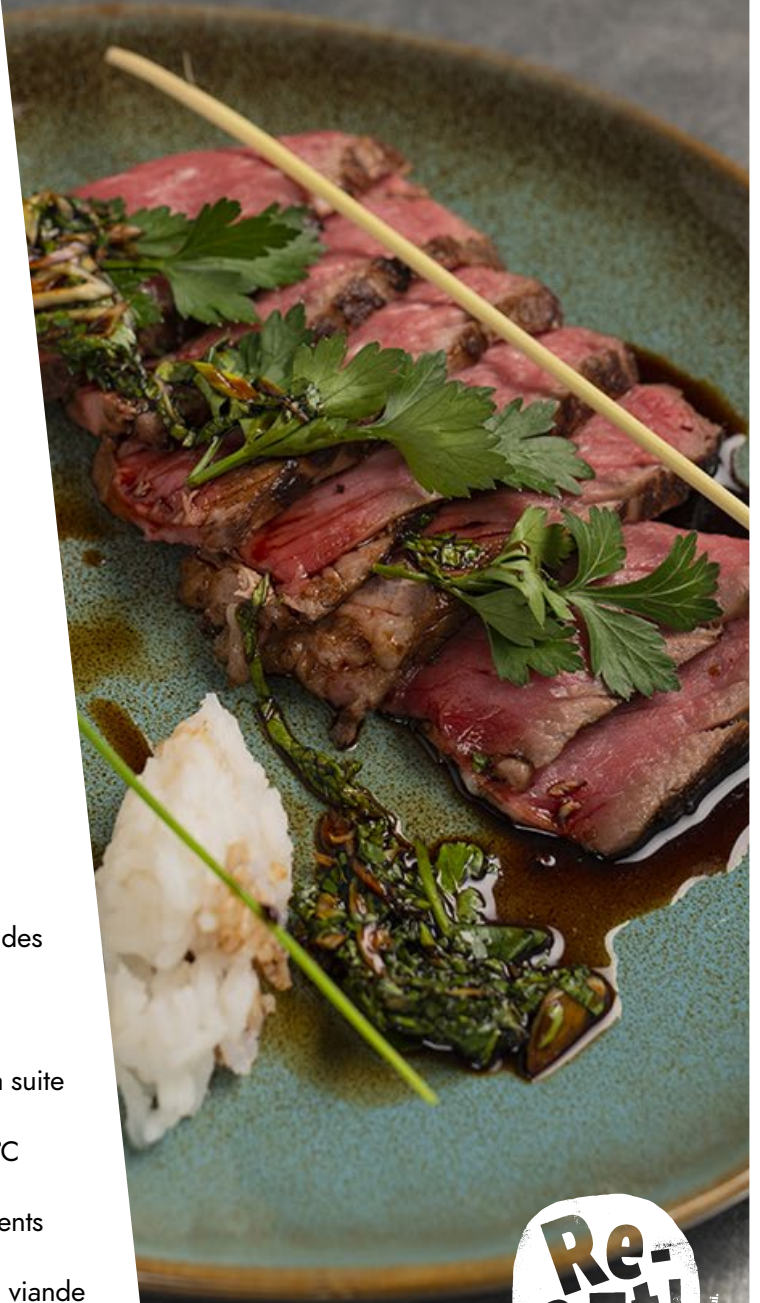
- Laver les végétaux.
- Dégraisser légèrement la viande et la couper en deux dans le sens de la longueur puis réserver.
- Ciseler la coriandre, la menthe et la citronnelle, l'échalote, la cive.
- Râper le gingembre et l'ail et hacher le piment.
- Zester et presser le jus de citron vert.
- Préparer la marinade en mélangeant les liquides (sauf eau), le gingembre, l'ail, le piment et la moitié des herbes ciselées.
- Badigeonner la viande.
- Filmer et réserver au frais pendant au moins 2h.
- Filtrer la marinade et réserver les ingrédients pour la suite de la recette.
- Ajouter l'eau à la marinade, puis faire chauffer à 65°C (premier frémississement).
- Refroidir. Après refroidissement remettre les ingrédients filtrés et le reste des herbes ciselées.
- Chauffer une poêle avec un filet d'huile et colorer la viande 3 minutes par face, la débarrasser dans un plat.
- Mettre au four, à 170°C.
- Favoriser pour cette recette une cuisson saignante : à la sonde 42°C à cœur, soit environ 15/20 min à 170°C.
- Tailler la viande en fines tranches.

POUR LE DRESSAGE

- Dresser la viande et bien napper de sauce.
- Servir avec un riz Thaï ou basmati.

TIGRE QUI PLEURE

POUR 10 PERSONNES



PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 2H
CUISSON : 25 MIN

