



www.plancha-eno.com

Tartare aller-retour aux saveurs d'Orient

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 minutes

INGRÉDIENTS

600 g de rumsteck haché
1 citron vert 3 tiges de citronnelle
2 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre
2 piments rouges frais
1 c. à café de sucre en poudre
2 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
1/2 c. à café de poivre noir moulu

ASTUCE

En entrée, préparez une soupe miso ou un wok de nouilles sautées aux légumes. Succès assuré !

PRÉPARATION

1. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Lavez et hachez les piments, la coriandre et la citronnelle. Pressez le citron pour récupérer le jus.
2. Dans un bol, mélangez l'ail, la coriandre et la citronnelle avec le poivre moulu. Ajoutez la sauce soja, le jus du citron vert, 2 cuillerées à café de piment rouge, l'huile de pépins de raisin et le sucre. Incorporez la viande et mélangez soigneusement tous les ingrédients. Moulez en portions à l'aide d'un cercle métallique ou d'un ramequin et tassez bien.
3. Préchauffez la plancha à feu vif, puis faites cuire les tartares 1 minute de chaque côté.
4. Démoulez avec une fourchette et servez aussitôt.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre