

Tataki de bœuf en croûte d'épices, gremolata et copeaux de Parmigiano Reggiano, taboulé de chou-fleur au citron confit

Recette pour 4 personnes



Description

Une viande saisie rapidement, agrémentée d'herbes fraîches et copeaux de Parmesan, le tout accompagné d'un taboulé de choux-fleur et citron confit.

Ingrédients

Tataki de boeuf

- 500 Gr Boeuf boston (surlonge)
- 25 Gr Paprika
- 25 Gr Cumin moulu
- 25 Gr Coriandre moulue
- 25 Gr Cannelle moulue
- Sel et poivre

Grémolata

- 4 Branche(s) Basilic
- 4 Branche(s) Menthe
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 2 Cuil. à soupe Pignons de pin
- 25 Ml Huile d'olive
- 75 Gr Parmesan râpé
- Sel et poivre

Taboulé de chou fleur

- 1 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Unité(s) Citron confit
- 1 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Mélangez toutes les épices ensemble, roulez les morceaux de boeuf dans la poudre d'épices.

Effeuillez la menthe et le basilic, épluchez les gousses d'ail, les hacher finement.
Torréfiez les noix de pin dans le four durant 4 à 5 minutes.
Râpez le Parmesan, puis réalisez des copeaux de Parmesan.
Défaire les bouquets de choux-fleur, coupez les pieds pour ne garder que les têtes.
Hachez finement le citron confit, une fois bien égoutté.
Zestez le citron, puis le presser pour en extraire son jus.

Tataki

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'arachide, saisir les morceaux de boeuf aux épices.
Une fois bien coloré, gardez les morceaux au réfrigérateur.
Coupez le Tataki de boeuf en lamelles (tranches) lors du montage des tapas.

Grémolata

Dans le robot coupe, mettre les feuilles de basilic et menthe, les noix de pin torréfiées, l'ail haché, Parmesan râpé, le sel et poivre.
Faites tourner par à-coups, 4 à 5 fois, on ne recherche pas à faire une purée, mais plutôt hacher grossièrement.
Rectifiez l'assaisonnement.

Taboulé de chou-fleur

Passez les têtes de choux-fleur au robot coupe, une fois obtenu un taboulé de chou-fleur, rassemblez le tout dans un saladier, mélangez avec le citron confit, l'assaisonnement, le jus de citron, les zestes et l'huile d'olive.

Montage et finition

Déposez le taboulet de chou-fleur et citron dans le fond de la vaisselle, déposez joliment dessus, des rouelles de Tataki de boeuf.
Finalisez en ajoutant une cuillère à café de grémolata, déposez sur le top un copeau de Parmesan.

Bon appétit!