



RUMSTEAK ET SALADE À L'ASIATIQUE

AVEC DES FRITES AU FOUR MAISON ET DE LA MAYONNAISE AU CITRON VERT



 40-45 min

 Beaucoup d'opérations

 Consommer dans les 3 jours

La cuisine fusion est une cuisine qui combine différentes techniques et traditions culinaires : imaginez un plat exotique auquel vous ajoutez un ingrédient étranger à cette cuisine mais absolument irrésistible. C'est ainsi que les chefs imaginent des créations surprenantes, comme cette salade asiatique accompagnée d'un classique de la cuisine française : un bifteck et ses pommes de terre au four.

INGRÉDIENT SPÉCIAL



RUMSTEAK

Le rumsteak est l'orthographe francisée du terme anglais rump steak, littéralement 'le steak de la croupe'. Ce tendre morceau de bœuf est une viande à fibres courtes que l'on peut décliner à l'infini.



Pommes de terre à chair ferme



Gingembre frais



Piment rouge ✱



Citron vert



Sauce soja



Huile de sésame



Radis ✱



Chou rouge coupé ✱



Graines de sésame



Mayonnaise ✱



Rumsteak ✱



Mélange de salades ✱

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, 2 petits bols, saladier et poêle.

Recette de rumsteak et salade à l'asiatique : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en **frites** d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 30 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.



4 GRILLER ET MÉLANGER

Faites chauffer une poêle à feu vif et grillez les **graines de sésame** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez hors de la poêle. Mélangez ½ cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.

★**CONSEIL** : Durant la cuisson, versez fréquemment la graisse de cuisson sur la viande, qui n'en deviendra que plus tendre. Cette technique, dite de l'arrosage, empêche la viande de s'assécher.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Pressez le **citron vert**. Préparez la vinaigrette dans le petit bol en mélangeant, par personne, ½ cc de **jus de citron vert**, 2 cc de **sauce soja**, 1 cc de **miel**, ½ cc de **gingembre**, ¼ cc de **piment rouge** et 2 cc d'**huile de sésame**.



5 CUIRE LE RUMSTEAK

Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez généreusement. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites saisir le **rumsteak** 1 à 3 minutes par côté à feu moyen-vif. Baissez le feu sur doux et poursuivez la cuisson de 1 à 2 minutes par côté. Ajoutez le beurre après avoir retourné la viande pour la dernière fois ★. Laissez reposer brièvement.

★**CONSEIL** : L'épaisseur des steaks peut varier : adaptez le temps de cuisson si nécessaire.



3 PRÉPARER LE RADIS ET LE CHOU

Taillez le **radis** en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez le **chou rouge** coupé, le **radis** et la vinaigrette. Laissez reposer pour que les saveurs se libèrent bien. Vous ajouterez le **mélange de salades** plus tard.



6 SERVIR

Pendant ce temps, ajoutez le **mélange de salades** au **chou rouge** et au **radis**. Servez la **salade** sur les assiettes. Tranchez le **rumsteak** à contrefil ★★. Disposez les tranches sur la **salade** et garnissez de **graines de sésame**. Accompagnez des **frites** au four et de la **mayonnaise au citron vert**.

★★**CONSEIL** : Pour que la viande soit encore plus tendre, coupez-la à contrefil. Disposez-la sur une planche à découper et observez le sens des fibres musculaires. Si elles sont à l'horizontale, taillez la viande verticalement, et vice versa.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gingembre frais (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml) 5)	5	10	15	20	25	30
Radis (pc) *	7	14	21	28	35	42
Chou rouge coupé (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Rumsteak (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de salades (g) 23)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même*

Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3908 / 934	614 / 147
Lipides (g)	55	9
Dont saturés (g)	10,6	1,7
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	11,0	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !