



Marinade de hampe de boeuf au poivre de Sarawak

Personne : 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 4 tranches de hampe de bœuf
- 2 cuillères à soupe de poivre du Sarawak
- 1 cuillère à soupe de curry de Madras
- 500 g de pommes de terre Agria ou Charlotte
- 4 brins de coriandre frais

Pour la marinade :

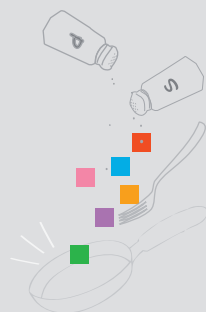
- 2 oignons doux
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 noix de gingembre frais émincé
- huile d'olive
- lait de coco

La veille :

- mettre la viande dans un plat profond (type terrine), verser l'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail épluchées, la sauce de soja, le gingembre, le vin rouge. Recouvrir d'un papier-film et mettre au frais jusqu'au lendemain.
- Préchauffer le four à 200°C (Th 7)
- Peler les oignons, les couper en quatre, laver les tomates et les couper en deux, les mettre dans un plat avec les quartiers d'oignons. Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les oignons et les tomates soient confits. Laisser refroidir et mettre au frais jusqu'au lendemain.

Le jour même :

- Peler les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire dans l'eau bouillante salée 15 minutes.
- Les égoutter et les remettre dans la casserole en les écrasant légèrement avec la coriandre ciselée et un peu de lait de coco. Saler et poivrer. Réserver.
- Égoutter la viande, la paner avec le curry en poudre. Retirer l'excédent. Concasser grossièrement le poivre et enrober la viande des deux côtés.
- Faire saisir la viande dans une poêle antiadhésive selon les goûts. Jeter la graisse de cuisson, réserver la viande au chaud et laisser reposer. La remplacer dans la poêle par les oignons et les tomates préparés la veille, verser 3 cuillères à soupe de lait de coco, 1/2 cuillère à café de curry, faire chauffer le tout rapidement, rectifier l'assaisonnement.
- Couper la viande en lamelles de 2 cm et servir aussitôt avec la sauce curry oignons-tomates et la purée de pommes de terre.



Comme à la Boucherie

17 rue du Poitou 94150 RUNGIS - Tél. : 01.56.30.35.35
contact@comme-a-la-boucherie.com
SIRET N° 521 923 375 R.C.S. CRETEIL