

FILET DE BŒUF TÉRIYAKI

Plat de résistance pour 4 personnes

- Ingrédients** 4 filets de bœuf, 150 g chacun
1 bouteille de sauce tériyaki épaisse
4 grosses crevettes
200 g de crevettes nordiques
- À savoir** Si vous aimez les légumes, goûtez-vous
1 poivron moyen de chaque couleur (rouge, jaune, vert et orange)
1 oignon moyen
1/2 paquet de bok choy
2 branches de céleri
1/2 paquet de pois mange-tout
2 paquets de fèves germées
1 paquet de champignons
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide
4 branches de romarin
Sel et poivre au goût

- Méthode** Mariner les filets de bœuf dans la sauce tériyaki 12 à 24 heures et retourner les filets 4 à 5 fois dans la marinade.

Préparation des légumes

Couper en juliennes de grosseur moyenne les poivrons, les boks choys en demie, les champignons en tranches, le céleri en biseau et les pois mange-tout en demie. Vous pouvez faire cette préparation des légumes la veille.

Retirer les filets de la marinade et les éponger. Cuire les filets de bœuf sur le grill ou au poêlon. Dans un wok ou au poêlon, mettre de l'huile et sauter les légumes, les garder croquants. Au dernier moment de la cuisson, ajouter les fèves germées et la sauce tériyaki de la marinade, environ 2/3 de tasse. Lier le tout avec la fécule de maïs, délayer dans l'eau pour bien enrober les légumes. Chauffer les crevettes.

- Dressage** Sur une assiette de service, mettre vos légumes, au centre le filet de bœuf, Déposer sur le filet de bœuf une crevette et une branche de romarin.



Chef Croze