

Boeuf à l'asiatique



Décongélation: Placer le boeuf sous vide dans l'eau froide de 15 à 40 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

Méthode de cuisson : **Barbecue**

- Sur le grill bien chaud ou un saissiseur à viande, bien faire dorer chaque côté afin de serrer les jus à l'intérieur.
- Baisser le feu et cuire 5-8 min. selon l'épaisseur. **Ne pas trop cuire.**



- **Saisir et glisser le sur le côté éteint du barbecue ou sur la grille du haut** et fermer le couvercle. Réduire le temps de cuisson et terminer la cuisson \pm 4 minutes sur le comptoir. Surélever la pièce sur une grille avec une lèchefrite ou une assiette en dessous. Le steak va garder son croustillant. C'est un truc de chef. S'il manque de cuisson, mettre un papier d'aluminium sur le dessus, il va monter d'un degré ou deux et il va continuer de cuire.

- **Le boeuf est délicieux médium et encore juteux à l'intérieur.**
- **Couper le boeuf à l'asiatique dans le sens contraire des filaments.**

Méthode de cuisson : **Four**

- Préchauffer le four à 375° (190°C) et ensuite faire dorer au poêlon 40 sec. chaque côté.
- Mettre une grille sur ou dans le poêlon afin de cuire le boeuf en hauteur.
- Mettre le boeuf sur la grille et cuire 5-8 min. selon l'épaisseur.

******Délicieux cuit directement dans la braise******



Ingrédients: Boeuf de l'ouest canadien, Marinade : huile végétale (canola), sésame, sriracha à l'ail, soya, gingembre, ail, sirop de maïs, sauce aux huitres, huile de sésame, citronnelle.