

PAR FABIEN BOURDON

FONDUE CHINOISE - LA CARNIVORE

Ingredients (Pour 8 personnes)

Garniture
600 g de nouilles udon congelées
1 kg de coeur de rumsteak
250 g de chou chinois
150 g de pousses de mungo
250 g de shiitakes
250 g de carotte jaune
250 g de carotte orange
125 g de pousses de bambou
Huile
Bouillon
150 g de pâte miso
20 cl de sauce soja
10 g de gingembre
10 g d'ail
10 g de piment rouge
2 l de bouillon de poule
Huile
Décoration
10 g de graines de sésame blanc et noir
30 g de champignons de Paris émincés
10 g de coriandre
10 g d'oignon nouveau

Preparation:

Émincer le chou chinois, tailler les carottes en bâtonnets et les shiitakes en gros quartiers.

Tailler le rumsteak en tranches d'environ 5 mm puis réserver au frais.

Faire sauter à feu très chaud, dans un peu d'huile, les carottes, le chou chinois et les shiitakes.

Cuire les nouilles udon au four vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. En fin de cuisson ajouter les pousses de mungo et de bambou.

Pour le bouillon, faire revenir l'ail, le piment et le gingembre, la pâte miso dans un peu d'huile, et déglacer avec la sauce soja. Rajouter le bouillon de poule et laisser infuser 30 minutes.

Dresser dans 8 assiettes creuses les garnitures puis les tranches crues de rumsteak.

Verser le bouillon très chaud sur l'ensemble.

Finir le dressage avec les graines de sésame, la coriandre et les champignons de Paris émincés.

