

TOKYO

TEPPANYAKI DE POULET OU DE BOEUF

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 x 225 g steak de surlonge de 2,5 cm d'épaisseur (boeuf)
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 4 c. à s. de saké
- 3 c. à s. de mirin
- 2 c. à s. de sauce soya
- Moutarde japonaise (facultative)

Préparation:

Saler les steaks de chaque côté. Verser quelques gouttes d'huile seulement sur le teppanyaki. Faire brunir la viande puis la retourner une seule fois. Laisser brunir 1 min.

Asperger de saké, couvrir et laisser cuire encore 2 min. Retirer du teppanyaki et réserver.

Déglacer le teppanyaki avec le mirin et la sauce soya. Dès que la sauce mijote, remettre les steaks sur la plaque et calculer 20 sec. pour chaque côté.

Couper en tranches de 1,5 cm dans le sens inverse des fibres. Déposer dans une assiette, glacer au pinceau avec un peu de sauce teriyaki restant dans le fond de la poêle.

