



UNE RECETTE DE @L.ATELIER.DES.PAPILLES

Boeuf confit à l'huile de sésame, nouilles et légumes sautés

INGRÉDIENTS

(Pour 4 pers.)

- 4 steaks de boeufs dans le filet
- 200g de nouilles de riz
- 400g de légumes pour wok
- Sauce soja salée
- Huile de sésame
- Graines de sésame

PRÉPARATION

- Chauffer une casserole d'eau à 55°.
- Mettre les steaks dans des poches sous vides individuelles, ajouter une cuillère à soupe d'huile de sésame dans chaque poche.
- Plonger dans l'eau à 55° et cuire pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps cuire les pâtes selon les conseils du paquet. Faire revenir les légumes avec un peu d'huile de sésame. En fin de cuisson ajouter les nouilles, une cuillère à café de sauce soja et quelques graines de sésame.
- Sortir la viande, la saisir au grill, couper de fines lamelles et servir avec les nouilles aux légumes.