

# Boeuf “Wagyu” basse température et ses légumes au sésame

Le wagyu est une viande d'origine japonaise, wa signifiant “japonais” et “gyu ” le boeuf. Le wagyu le plus connu est celui de la région de Kobé. C'est une viande exceptionnelle de part son persillage (graisse répartie dans la chair) très caractéristique qui en fait une viande d'une tendreté inconcevable, difficile à imaginer si l'on en a jamais goûté... L'élevage et l'alimentation des bêtes sont extrêmement codifiés et surveillés pour obtenir cette viande exceptionnelle dont le prix est à la hauteur de la qualité. On peut dire que c'est la “rolls” des viandes. On en trouve très difficilement en Europe tant le nombre de bêtes réservées à l'exportation est minime (seules environ une vingtaine de bêtes par mois sont destinées à l'exportation pour l'Europe!).

Depuis quelques années cette viande remporte un vif intérêt dans le monde et quelques pays comme l'Australie, la Nouvelle Zélande, l'Espagne s'inspirent maintenant des méthodes d'élevage nippones et produisent du bœuf “façon wagyu” ou “façon Kobé”. On commence donc à trouver une viande assez proche de la qualité japonaise dans certaines boucheries. Bien que bien moins persillée qu'une véritable viande wagyu d'origine Kobé, ce type de viande est vraiment excellente. Pour mes amis belges vous en trouverez chez mon excellent boucher qui en propose, importée d'Australie: boucherie Dobbelaere à Braine le Château.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection [“Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1”](#) , [“Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2”](#) , [“Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3”](#) et enfin [“Ma cuisine basse température-Tome 4”](#). Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- [Pour le Tome 1, cliquez ici](#)
- [Pour le Tome 2, cliquez ici](#)
- [Pour le Tome 3, cliquez ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Bœuf “Wagyu” basse température et légumes au sésame

# Ingrédients pour le Boeuf “Wagyu” (4 personnes)

- deux tranches de filet de “wagyu” australien de 400 g chacune ( donc 800 g en tout). Remarquez le persillage de la viande...



deux tranches de filet de  
“wagyu” australien

- deux oignons rouges
- 200 g d'édamamé: ce sont des cosses de soja encore vertes qui contiennent des petites fèves. Ces légumineuses sont incontournables chez les Japonais. Vous en trouverez généralement surgelées dans les boutiques asiatiques ou les épiceries bio. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- 10 petites carottes primeurs
- des graines de sésame
- un peu de beurre

Pour la marinade:

- deux cuillerées à café rase de wasabi en poudre. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).
- 10 ml de sauce soja sucrée
- 10 ml de soja salé

- une cuillerée à soupe de mirin. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



[FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis](#)

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la [Home de Multivac](#). Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et

profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



[Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA,](#)



## Inox, Noir

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

# Préparation

On commence par la garniture:

- Torréfiez les graines de sésame à la poêle sans matière grasse. Réservez.



Torréfiez les graines de sésame

- Préparez les édamamés. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.



Préparez les édamamés

- Pelez les oignons rouges et coupez-les en deux.



Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer.



Colorez les oignons rouges



Laissez les oignons rouges bien colorer

- Quand le dessous des oignons est bien coloré rajoutez un morceau de beurre. Puis ajoutez 15 cl d'eau, une pincée de sel et couvrez. Laissez cuire à feu doux quelques minutes pour attendrir les oignons.



Rajoutez un morceau de beurre avec les oignons



Puis ajoutez 15 cl d'eau sur les oignons, une pincée de sel et couvrez

- A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles. Réservez.





A la fin de la cuisson  
détaillez les oignons en  
jolies coupelles

- Épluchez les carottes. Les cuire à la poêle à feu doux à couvert avec une noix de beurre, du sel et un peu d'eau. Elles doivent être tendres: au besoin rajoutez de l'eau et continuez la cuisson. En fin de cuisson tranchez deux carottes en rondelles et gardez les autres entières. Réservez.



Épluchez les carottes



## Cuisson des carottes

### Préparation de la viande

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.



Préparez la marinade

- Plongez la viande dans la marinade et massez-la bien avec. Laissez au frais pendant une heure.



Plongez la viande dans la marinade

- Égouttez bien la viande et filmez-la. Réservez le trop plein de marinade. Mettez la viande sous vide et cuisez-la au bain marie à l'aide du thermoplongeur à 55° pendant 40 mn.



Mettez la viande sous vide

- En fin de cuisson récupérez le jus rendu par la viande. Faites-le chauffer avec le restant de marinade et réduire légèrement en rajoutant une cuillerée à soupe de soja sucré. Réservez.



Faites chauffer le jus rendu par la viande

- Sortez la viande des sachets sous vide et poêlez-la sur ses deux côtés dans une poêle **très chaude rapidement** pour la colorer (une minute max sur chaque côté). Réservez au four à 55°, le temps de réchauffer tous les autres éléments. Profitez-en pour préchauffer vos assiettes de service à la même température dans le four.



Poêlez la viande sur ses deux côtés rapidement

## Dressage

- Sortez la viande du four et tranchez-la.



Tranchez la viande



Tranchez la viande

- Déposez les tranches de viande dans le plat de service

puis disposez les légumes tous autour. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées. Servez la sauce dans une petite coupelle individuelle.



Bœuf "Wagyu" basse température et légumes au sésame





Bœuf "Wagyu" basse température et légumes au sésame



Bœuf "Wagyu" basse température et légumes au sésame

