



Bœuf teriyaki 2

1 à 2 livres de surlonge entiers

Sel de l'Himalaya /ou sel de mer / assez pour couvrir la viande

BBQ Dry Rub / assez pour couvrir la viande

3 cuillères à soupe de sauce soja

Sauce Teriyaki

1 tasse de sauce soja

1 tasse de cassonade

1 tasse de saké / vin de riz japonais

1/3 tasse de vinaigre de vin de riz

2 c. à thé Échalote / finement hachée

1 c. à thé Gingembre / finement haché

1/3 tasse Eau

Mode d'emploi

Première étape : Sortir la viande du réfrigérateur et la laisser à température ambiante 5 minutes.

Salez le filet de surlonge. Utiliser suffisamment pour couvrir tout le morceau de viande. Je suggère d'utiliser du sel de l'Himalaya.

Ensuite, à l'aide d'un pinceau, badigeonner avec de l'huile de canola. Ceci aidera les épices à adhérer à la viande

Ajouter le dry rub bbq. Ajouter assez pour couvrir tout le morceau de viande. Laisser la viande un moment reposer avec le rub sec dessus, ca aidera à parfumer davantage la viande.

Ajoutez 1 1/4 tasse d'eau dans l'instant pot avec 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mettre la grille (trivet) dans l'Instant Pot.

En utilisant le réglage de l'autocuiseur "Viande/Stew", Sous chaleur normale, et régler la minuterie sur 20 à 25 minutes.

Le Instant Pot se met sous pression assez rapidement et la minuterie commence à compter à rebours.

Une fois que la minuterie s'arrête, laissez relâcher la pression en faisant une libération rapide de la pression. Vous ne voulez pas trop cuire la viande.

Sortir la pièces de viande et badigeonner d'une belle couche de sauce Teriyaki. Faites ceci rapidement car la viande doit reposer un minimum de 5 minutes avant de trancher. La sauce Teriyaki s'imbibera dans la viande en ajoutant une grande profondeur de saveur.

Note : Après avoir reposé la viande, la trancher "à contre-sens" du grain pour une tendreté maximale.

<https://www.butter-n-thyme.com/teriyaki-beef-sirloin-flap/>