Christophe Casazza

Autres volailles

Pavé d'autruche aux fruits rouges

50 min	20 min	30 min	0	470
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce aux fruits rouges

1. Prélever à l'aide d'un économe des zestes d'orange puis les émincer le plus finement possible. Réserver les filaments de zeste dans un ramequin.
2. Veiller à ne prélever que la peau sans la partie blanchâtre qui donnerait un goût amer à la sauce.
3. Couper l'orange en deux et la presser à l'aide d'un presse-agrumes. Verser le jus dans un verre.
4. Dans une casserole à fond épais, mélanger le sucre roux, le jus d'orange, les zestes d'orange émincés et le vin.
5. Éviter les vins rouges acides ou très tanniques. Privilégier un vin rond. Ce conseil est valable pour la préparation de toutes les sauces au vin rouge.
6. Plonger dans la préparation le bâton de cannelle, le piment de Cayenne, une pincée de sel puis le poivre moulu.
7. Mettre la casserole sur le feu et chauffer la préparation à feu moyen jusqu'à frémissement.
8. Une légère émulsion doit apparaître à la surface de la sauce. Incorporer les fruits rouges.

   Si on utilise un mélange surgelé déjà préparé, il faut

Ingrédients
pour 4 personnes

Sauce

- 350 g **Fruits Rouges**
- 0.5 verre(s) **Vin rouge**
- 1 **Orange(s)**
- 1 verre(s) **Sucre roux**
- 1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
- 1 pincée(s) **Piment de Cayenne**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Autruche

- 600 g **Pavé(s) d'autruche**
- 15 g **Beurre**

9 s'assurer de sa parfaite décongélation.

10 Mélanger la sauce avec ses fruits rouges et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes puis stopper la cuisson.

Étape 2

Cuisson des pavés d'autruche

1 Saler et poivrer la viande des deux côtés.

2 La viande d’autruche doit être saisie à feu vif dans une poêle bien beurrée.

3 Faire fondre le beurre dans une poêle sans le colorer.

4 Une fois fondus, incorporer les pavés un à un dans la poêle. Laisser cuire à feu vif les deux côtés jusqu’à obtention d'une jolie coloration.

5 Ne pas hésiter à arroser régulièrement la viande de son jus à l'aide d'une cuillère. Prendre soin de ne pas piquer la viande pour la retourner.

6 Baisser ensuite le feu et finir la cuisson à couvert pendant 4 minutes.

7 Avec un couvercle transparent, il est possible de surveiller la cuisson des pavés sans les découvrir.

Étape 3

Dressage

1 Pour la présentation, opter pour un ramequin de sauce servi à part, un trait de sauce sur l’assiette en guise de décoration. Servir le pavé d'autruche rosé, le meilleur moyen d'apprécier la tendreté de cette viande.