



< retour

Volaille

Pavé(s) d'autruche



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres volailles

Origine : Afrique

Famille : Struthionidae

Poids moyen : 150g

Viande très maigre et très savoureuse, l'autruche mérite qu'on la découvre ! A condition de ne pas la surcuire, sa finesse est étonnante.

Les pavés d'autruche se trouvent plus facilement surgelés que frais, ce qui améliore d'ailleurs leur tendreté. Pour profiter de leur saveur délicate, penser à les décongeler la veille

sur une assiette au réfrigérateur.

VARIÉTÉS

L'autruche la plus élevée est celle d'Afrique de l'Est, communément appelée Cou Rouge, et celle de l'Afrique du Sud, appelée Cou Bleu. Abattue entre dix et quatorze mois, une autruche de 100 kg fournit une trentaine de kilos de viande, principalement prélevés des cuisses et du haut du dos.

COMMENT CHOISIR ?

90 % de la viande provient des cuisses de l'oiseau, car l'autruche ne possède pas de chair sur la poitrine. Veiller à ce que les pavés d'autruche soient sous-vide au moment de l'achat afin qu'ils se conservent au mieux.

QUE FAIRE AVEC ?

Parfumé comme du bœuf, mais avec un léger goût de gibier, l'autruche se cuisine vite et bien. On peut la faire mariner quelques heures avec des huiles et des épices pour la parfumer. Tout simplement poêlée, elle aime le sucré-salé : déglacer la poêle avec un peu de confitures de framboise, de mûre ou de groseilles ! A défaut, utiliser un peu de vinaigre de framboises ou de vinaigre balsamique. Le miel, le sirop d'érable, le jus de pomme, le cognac, le vin ou la bière donnent également à l'autruche un arôme subtil.

COMMENT PRÉPARER ?

La viande d'autruche se cuit comme le bœuf et le cheval : à la poêle, au four pas trop chaud, sautée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pavés d'autruche sont toujours vendus sous vide : les conserver dans cet emballage au réfrigérateur en respectant la date limite de conservation. Congelée, la viande d'autruche se conserve de trois à six mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

D'un beau rouge profond, la viande d'autruche est très tendre et très goûteuse, de texture plus tendre que le bœuf. Elle est très riche en protéines, phosphore, fer, magnésium et potassium. Son atout principal ? Sa richesse en protéines et son faible taux de cholestérol : presque 2 fois moins que le bœuf, l'agneau ou le porc.

calories



protéines



lipide



magnesium



calcium





[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Bien que les autruches soient élevées de façon commerciale depuis plus d'une centaine d'années, la consommation de viande d'autruche ne s'est développée qu'au début des années 90.

Carpaccio d'autruche au sésame [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15692>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15692>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-dautruche-au-sesame>