

*Autres volailles*

# Pavé d'autruche aux fruits rouges


**50 min 20 min 30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**470**

CALORIES

 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**

**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

- 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.