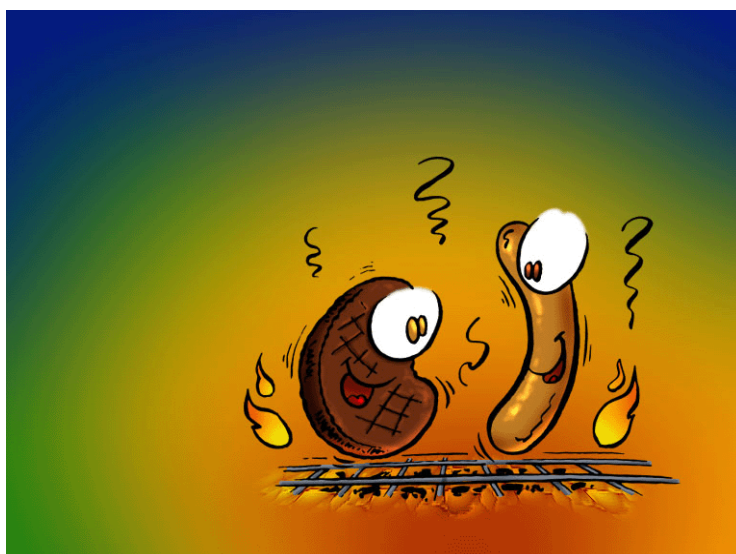


Autruches

Filet mignon, d'autruche sur barbecue (4 portions)

Ingrédients :

4 filets mignons d'autruche de 150g
1/2 t. de vinaigre balsamique
4 c à s de miel liquide réchauffé
4 c à s d'huile d'olive
2 c à s de basilic frais haché
1 c à thé de moutarde sèche
Préparation



Déposer les steaks dans un plat en verre.

Dans un bol, fouetter tous les ingrédients, verser sur les steaks et laisser macérer 3 à 4 heures; les tourner une fois.

Préchauffer le barbecue à feu élevé.

Saisir les steaks 3-4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

Badigeonner avec la marinade pendant la cuisson.

Servir immédiatement.

Accompagner de pommes de terre pilées et d'haricots verts étuvés.

Filet mignon d'autruche au poivre vert (4 portions)

Ingrédients :

4 filets mignons d'autruche de 150g
2 c à s de beurre
1 tomate fraîche pelée, épépinée et concassée
100 ml. de vin blanc
100 ml. de demi-glace (ou de consommé)
100 ml. de crème 15%
30 grains de poivre vert
1 pointe de moutarde de Dijon
Sel
Préparation

Dans une poêle, faire saisir les morceaux d'autruche à feu vif en les retournant à mi-cuisson.
Réserver et saler.

Déglacer la poêle avec le vin blanc, puis réduire au 2/3.

Mouiller du demi-glace, de la crème et de la tomate.

Ajouter le poivre vert.

Laisser mijoter en laissant épaissir.

Filet mignon d'autruche sauce chasseur

(4 portions)

Ingrédients :

4 médaillons d'autruche de 150g

15 champignons

2 échalotes

1/2 tasse de vin blanc

100 ml de tomates concassées

300 ml de demi-glace (ou de consommé)

une pincée de cerfeuil, d'estragon et de persil, sel et poivre

2 c à soupe de beurre

Préparation :

Assaisonner les médaillons et les sauter dans la poêle.

Finir la cuisson à couvert pendant 3-4 minutes à feu doux.

Suer les champignons émincés, ajouter les échalotes tranchées mince.

Déglacer au vin blanc et réduire de moitié, ajouter la demi-glace et les tomates concassées.

Assaisonner et mijoter quelques minutes.

Dresser les médaillons et napper de sauce.

Rôtisson d'autruche aux framboises ou canneberges

(4 portions)

Ingrédients :

1 rôtiton d'autruche de 600g

2 c à s d'huile d'olive

sel et poivre

romarin au goût

vinaigre balsamique

framboises au goût (ou fruits des champs)

pommes au goût

dates hachées finement au goût

Préparation :

Saisir les rôtitons dans la poêle à feu vif de chaque côté.

Déposer ensuite sur une plaque anti-adhésive, et mettre au four préchauffé à 350 F pendant 30 à 40 min.

Retirer du four, laisser reposer quelques minutes.

Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique coupé d'eau de moitié et réduire.

Ajouter les framboises, les pommes et les dates, mijoter quelques minutes.

Trancher le rôtiton; déposer dans des assiettes individuelles, assaisonner et napper de la sauce.

<http://barbecue.rotissoir.free.fr/>