

STEAK D'AUTRUCHE, SAUCE À L'ORANGE ET AU PORTO

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients:

- AUTRUCHE (PIECE D')	850g (steak)
- ECHALOTE(S)	1
- ORANGE(S)	le jus de 2 ou 3
- PORTO	1.5dl (rouge)
- EXTRAIT DE VIANDE	1 pointe de couteau
- BEURRE	
- THYM	
- LAURIER	1 feuille
- CORIANDRE EN POUDRE	½ c à café
- NOIX DE MUSCADE	un peu
- MAIZENA	un peu
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'échalote.
- Dans un poêlon, faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote et laissez-la devenir transparente (sans la colorer).
- Ajoutez ensuite le jus d'oranges, le thym, le laurier et le coriandre. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez réduire au moins 5 minutes.
- Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre. Rissalez-y les steaks d'autruche. Salez et poivrez-les.
- Passez la réduction d'orange à travers un tamis.
- Ajoutez la sauce à l'orange dans la poêle. Retournez les steaks une fois puis réservez-les au chaud (au four à 100°C).
- Dans la poêle, ajoutez le porto, une pointe de couteau d'extrait de viande et un peu de muscade. Salez et poivrez. Laissez réduire 1 minute puis ajoutez un peu de liant pour sauce (maïzéna).
- Servez l'autruche nappée de sauce à l'orange.

Accompagnement :

Servez avec une salade fraîche et des pommes duchesses.