

## *Steak d'Australie aux Baies Roses - Chicons Braisés*

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

### Ingrédients:

- CHICON(S)	500g
- SUCRE SEMOULE	1/2 c à soupe
- EAU	
- AUTRUCHE (PIECE D')	2 steaks
- BEURRE DE CUISSON	
- BAIES DE POIVRE ROSE	1 c à soupe
- CALVADOS	une rasade
- FOND DE VEAU	15 cl
- CREME FRAICHE	10 cl
- SEL	
- POIVRE	
- MAIZENA	un peu

### Recette:

- Nettoyez les chicons. Faites-les revenir dans un peu de beurre. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau et couvrez. Ajoutez le sucre en fin de cuisson pour caraméliser légèrement.
- Lorsque les chicons sont presque cuits, salez et poivrez les steaks d'australie. Faites-les revenir dans du beurre chaud. Retournez-les, salez et poivrez. Il est impératif de ne pas trop cuire les steaks, pour éviter le dessèchement.
- Réservez les steaks sous du papier aluminium.
- Déglacez la poêle avec les baies roses puis le Calvados. Flambez-le tout (pas sous la hotte).
- Ajoutez enfin le fond de veau et la crème. Laissez épaissir. Ajoutez si nécessaire un peu de maïzéna.
- Servez le steak nappé de sauce avec les chicons en accompagnement.

