Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Autruche au chutney de mangue

Ingrédients

450 g de filet d'autruche, 2 mangues, 2 pommes boscoop, 3 oignons rouges, 2 càc de curry de Madras, 5 càc d' huile d'olive, Poivre noir du moulin, Sel,

Préparation

Couper deux mangues mûres et les pommes en fins morceaux, détailler les oignons en fines tranches.
Faire revenir les oignons dans un fond d'huile d'olive. Quand ils sont cuits, rajouter les mangues et les pommes. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Rajouter 1 cuillère à café de curry de madras, laisser bien réduire. Saler et poivrer légèrement.
Assaisonner les steaks d'autruche, et saisir dans de l'huile d'olive. Le steak d'autruche cuit assez vite et se mange saignant. Cette viande ne rend pas beaucoup de sang et est très légère. Même les amateurs de viande bien cuite l'aimeront saignante. Servir l'autruche en fines tranches avec le chutney.

Notes :