

PAVES D'AUTRUCHE SAUCE GRENADE ET SES SALSIFIS

Vendredi 23 Juin 2017

Pour changer des viandes traditionnelles :



Pavés d'autruche sauce grenade et ses salsifis pour 2 personnes et 5pp- 5 sp

- 2 pavés d'autruche de 100g chacun*
- 250 g de salsifis en boite *
- 2 oignons *
- 1 petite cuillerée à café de maïzena

-100ml de jus de grenade sans sucres rajoutés

-10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café d'huile

-Baies Roses, poivre de Sichuan

-sel

-persil

Couper les pavés d'autruche en tranches et les mettre à mariner dans le jus de grenade, les Baies Roses, le poivre et les oignons émincés .Placer au frais 1heure.



Au bout de ce temps, filtrer la marinade .Délayer la maïzena dans le jus de grenade et chauffer en remuant pour épaissir. Garder au chaud

Faire revenir les tranches d'autruche dans une poêle

légèrement huilée et essuyée avec du papier absorbant. Saler.

Dans une autre poêle, réchauffer les salsifis dans le beurre
.Assaisonner

Servir ensemble saupoudré de persil et nappé de sauce

L'autruche est une viande tendre et maigre qui se cuit rapidement, pauvre en calories, riche en protéines, une viande santé et minceur

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) –pavé d'autruche sauce grenade et ses salsifis (5pp- 5 sp) -1 tartelette aux fraises (4pp- 5 sp recette du 20 11 2016). Total : 10 pp- 11sp

Très bon vendredi