



Ferme Grégorienne



Biologique

STEAKS D'AUTRUCHE AUX POIVRONS RÔTIS ET AUX PIGNONS

(4 Portions)

Ingrédients:

4 steaks d'autruche

4 poivrons rôtis (piments doux rôtis)

3 c. à soupe de miel

1/4 de tasse de noix de pin ou de pignons

4 c. à soupe de base pour soupe à l'oignon

Beurre, huile, oignons

Ferme Grégorienne

18455, rue Gauthier

Bécancour, Québec G9H 1C1

Tél:(819) 233-3280

gregorienne@hotmail.com

Préparation:

Hacher les légumes et les mettre dans un bol avec le reste des ingrédients, puis laisser mariner une dizaine de minutes. Après 10 minutes, cuire les steaks dans une poêle à feu moyen vif, pendant une minute de chaque côté, puis les déposer dans les assiettes, au chaud. Faire revenir dans la poêle la garniture, puis la déposer sur les steaks et servir.

Ne pas surcuire les steaks, car la viande d'autruche est très maigre et se dessèche facilement si elle est trop cuite.

Consultant Pro-Chef (819) 539-9997