**Steak d’autruche avec pommade aux carottes**

**crème fraîche**  
**bouillon de poulet**  
**pêches fraîches**  
**tomates cerises**  
**poivrons rouge**  
**feuilles de menthe**  
**coriandre**  
**piment d’Espelette**  
**bette à carde**  
**chou-fleur**  
**oignons**  
**bouillon de légumes**  
**poudre d'amande**  
**fromage parmesan**  
**noix de muscade**

**steak d'autruche**  
**beurre**  
**sel et poivre**  
**thym séché**  
**le fond de veau blanc**  
**échalotes**  
**romarin**  
**thym frais**  
**sauge**  
**balsamique rouge**  
**balsamique blanc**  
**vin rouge**  
**miel**  
**carottes**

**Steaks d'autruche :** faites cuire les steaks deux heures sous vide dans de l'eau à 72°C. Avant de servir, faites-les dorer des deux côtés dans une poêle avec une noix de beurre. Assaisonnez avec du poivre, du sel et du thym séché.

**Sauce balsamique :** Portez à ébullition un fond de veau blanc avec des échalotes hachées, des brins de romarin, du thym et de la sauge. Ajoutez un peu de balsamique rouge, un verre de vin rouge et une cuillère de miel. Tamisez et liez la sauce si vous le souhaitez.

**Pommade aux carottes : f**aites bouillir les carottes nettoyées et hachées dans de l'eau pendant 10 minutes. Egouttez-les et réduisez-les en purée avec de la crème, quelques cuillères à soupe de bouillon de poulet fortement bouilli, du poivre et du sel.

**Salsa aux pêches :** mélangez des pêches fraîches finement hachées avec des tomates cerises coupées en quartiers, de l'échalote hachée, du poivron rouge coupé en fine brunoise, de petites feuilles de menthe, de la coriandre hachée, une pincée de piment d'Espelette et un filet de balsamique blanc. Conservez au frais dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**Bette à carde : r**etirez les tiges des feuilles. Hachez et blanchissez d'abord les tiges pendant 5 minutes. Égouttez-les et faites-les frire brièvement dans du beurre. Laissez les feuilles de bette à carde hachées rétrécir dans une poêle chaude avec un peu de beurre. Ce légume réagit comme les épinards. Assaisonnez-le à votre goût avec du sel et du poivre et enfin, mélangez-le avec les tiges frites pour un effet coloré. Il est préférable de le préparer peu de temps avant de le servir, en raison de sa teneur en nitrates, il n'est donc pas recommandé de le réchauffer.

**Gratin de chou-fleur :** hachez finement le chou-fleur et faites-le revenir dans une grande poêle dans du beurre avec l'oignon haché. Ajoutez quelques cuillères à soupe de bouillon de légumes fortement bouilli. Le chou est prêt lorsqu'il commence à brunir. Pendant ce temps, faites rôtir la poudre d'amandes dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elle devienne brun clair. Mélangez le chou-fleur frit avec de la poudre d'amandes grillées, du parmesan râpé, de la noix de muscade, du poivre, du sel et un peu de crème. Mélangez la préparation avec le mixeur à main pour obtenir une purée lisse. Mettez-le dans des ramequins individuels, recouvrez de flocons de parmesan. Placez les récipients sous le grill jusqu'à ce que le fromage se colore.

**Dans l'assiette :** une cuillère à soupe de pommade aux carottes, garnie d'un steak d'autruche pré-coupé avec une sauce balsamique. Ensuite, une boule de salsa aux pêches et un tas de bettes à carde. Sur le côté, un petit ramequin de gratin de chou-fleur.