



Filet de kangourou aux figues et banana bread

Filet de kangourou (pour 4 personnes)

- 1,5 kg de filet de kangourou coupé en morceaux
- 800 g de figues fraîches
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 branches de persil plat
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 200 ml de vin blanc sec
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites dorer les morceaux de kangourou sur les deux faces dans un mélange d'huile et de beurre. Assaisonnez de sel et poivre noir du moulin.

2/ Mouillez avec le vin blanc, salez, poivrez. Ajoutez les oignons émincés, l'ail et le persil, mélangez, couvrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.

3/ Ajoutez les figues et coupées en quatre, mélangez délicatement.

4/ Rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 20' environ.

5/ Servez le sauté de kangourou accompagné de pâtes tagliatelles fraîches au beurre.

Banana Bread (pour 4 – 6 personnes)

- 125 g de sucre semoule
- 60 ml d'huile de tournesol
- 2 oeufs
- 2 bananes mûres
- 1 gousse de vanille
- 500 g de farine
- 2 càc de levure chimique
- 1/2 càc de bicarbonate de sodium
- 1/2 càc à thé de sel
- 125 ml de yogourt nature



- 1/ Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélangez le sucre et l'huile. Ajoutez les oeufs, un à un, en fouettant bien. Incorporez les bananes écrasées et la vanille grattée.
- 2/ Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure, le bicarbonate de sodium et le sel. Incorporez les ingrédients secs au mélange de bananes en trois fois, en alternant deux fois avec le yogourt. Versez la pâte dans un moule à pain beurré.
- 3/ Faites cuire au centre du four préchauffé à 180°C pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que le pain soit doré.
- 4/ Déposez le moule sur une grille et laissez refroidir pendant 15 minutes. Démoulez le banana bread sur la grille et laissez refroidir complètement.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_filet-de-kangourou-aux-figues-et-banana-bread?id=9119860&emissionId=5931