



Canard aux légumes d'hiver

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

CANARD

2 magrets de canard de 400 g, pratiquer des incisions en forme de croix sur la peau

Huile de colza pour la cuisson

Beurre à rôtir pour beurrer la cocotte

MARINADE

1 cs de sauce soja

1 cs d'huile de sésame

1 cc de Cinq épices à la chinoise, disponible au rayon délicatessa

1 gousse d'ail entière pelée et pressée

1 cc de sucre fin

Piment selon les goûts

Sel, Poivre noir du moulin

LÉGUMES D'HIVER

2 choux pak-choï lavés et coupés en deux

200 g de choux de Bruxelles lavés, effeuillés et blanchis à l'eau sucrée

1 cc de sucre

1 fenouil lavé et coupé en quartiers

2 grosses patates douces épluchées et cuites al dente

12 pommes de terre rattes tendres et épluchées

1 boîte de haricots blancs égouttés

20 tranches de bacon croustillantes saisies à la poêle

Poivre Valle Maggia

Beurre à rôtir

Noix de muscade moulue

Fleur de sel

Sel, Poivre noir du moulin

Piment d'Espelette

1 brin de thym

1 feuille de laurier

1 gousse d'ail non épluchée

Huile de colza

2 cs de beurre fondu

OUTILS

Pinceau, Cocotte

PRÉPARATION

MARINADE

Mélanger tous les ingrédients en une marinade.

MAGRETS DE CANARD

Badigeonner généreusement les magrets avec la marinade.

Les envelopper dans du film alimentaire et les laisser mariner pendant 24 heures.

Éponger les magrets avec du papier ménage. Préchauffer le four à 140° C (chaleur tournante).

Faire chauffer un peu d'huile de colza dans une poêle antiadhésive. Faire croustiller les magrets sur la peau. Les retourner brièvement et saisir légèrement le côté viande pour refermer les pores.

Beurrer légèrement la cocotte avec le beurre à rôtir. Placer les magrets dans la cocotte, côté charnu. Insérer le thermomètre de cuisine sur le côté du magret de canard. Faire cuire jusqu'à atteindre une température à cœur de 52° C. Éteindre le four et laisser reposer les magrets de canard pendant encore 10 minutes environ.

LÉGUMES D'HIVER

Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle antiadhésive.

Faire revenir les choux pak-choï, face coupée vers le bas.

Retourner brièvement les choux et les faire cuire à couvert pendant environ 10 minutes.

Faire revenir les feuilles de choux de Bruxelles séchées dans du beurre à rôtir juste avant de servir. Saler légèrement et assaisonner avec du piment d'Espelette et de la noix de muscade.

Faire revenir les fenouils des deux côtés dans du beurre à rôtir et les cuire à l'étouffée pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer.

Couper les patates douces en quatre dans le sens de la longueur et les cuire dans du beurre à rôtir chaud. Saler et poivrer.

Faire sauter les pommes de terre rattes dans du beurre fondu et assaisonner avec de la fleur de sel.

Égoutter les haricots blancs. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une sauteuse. Ajouter une feuille de laurier, un brin de thym et une gousse d'ail et laisser infuser pendant 10 minutes. Ajouter les haricots blancs et les faire sauter. Saler et poivrer.

DRESSAGE

Découper les magrets de canard en lanières. Dresser sur un grand plat préchauffé avec les légumes d'hiver.

Creste di gallo aux choux de Bruxelles, noix et saucisse de cerf



PRÉPARATION

Blanchir les feuilles des choux de Bruxelles dans de l'eau bouillante sucrée. Retirer l'eau et passer à l'eau glacée.

Cuire les creste di gallo al dente dans le bouillon allégé et les égoutter. Récupérer un peu de bouillon et faire revenir les creste di gallo dans le bouillon chaud.

Faire chauffer les creste di gallo dans de l'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. Ajouter les feuilles des choux de Bruxelles et faire chauffer. Retirer du feu.

Mélanger avec les noix grillées et la saucisse.

DRESSAGE

Verser les pâtes dans une assiette creuse préchauffée.

Parfumer d'huile de noix. Saupoudrer de Grana Padano et garnir de poivre Valle Maggia.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

250 g de creste di gallo
4 dl de bouillon de légumes allégé
200 g de noix grillées
300 g de saucisse de cerf coupée
en fines rondelles
300 g de choux de Bruxelles
découpés en feuilles
1 cc de sucre
Huile d'olive
Fleur de sel
Poivre noir du moulin

GARNITURE

Un peu d'huile de noix
Grana Padano râpé grossièrement
Poivre Valle Maggia