A base de viande

Fritons de canard

40h	30 min	3h30	36h	342
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Le salage

1. Disposer les cuisses de canard dans un saladier et saupoudrer de gros sel.
2. Mélanger à la main et recouvrir de film alimentaire. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures.
3. Au bout de ce temps, retirer le canard du saladier et le rincer abondamment à l'eau froide pour éliminer tout le sel.

Étape 2

Cuisson du canard

1. Faire chauffer la cocotte avec la graisse de canard et laisser fondre.
2. Déposer les cuisses de canard dans la cocotte, ainsi que l'ail entier, le laurier et le thym.
3. Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 3 heures en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.

Étape 3

Effilochage du canard

Sortir les cuisses de canard de la cocotte et les déposer

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

500 g **Cuisse(s) de canard**
30 g **Gros sel**

Ingrédients pour l'assaisonnement

250 g **Graisse de canard**
10 **Gousse(s) d'ail**
2 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour l'accompagnement

125 g **Baguette(s) de pain**

1. dans un saladier. Laisser refroidir à température ambiante.
2. Retirer tous les os à la main puis effilocher la chair ainsi que la peau du canard.
3. Eliminer la moitié de la graisse de canard fondue à l'aide d'une louche.
4. Remettre la chair du canard dans la cocotte et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 minutes en remuant avec une cuillère en bois.

Étape 4

Montage de la terrine

1. Verser le contenu de la cocotte dans une terrine et laisser refroidir à température ambiante.
2. Couvrir la terrine de film alimentaire et laisser reposer au frais pendant 24 heures.

Étape 5

Dressage

1. Faire chauffer le grill du four.
2. Couper la baguette de pain en tranches avec le couteau-scie, les déposer sur une plaque à pâtisserie.
3. Faire dorer les tranches de pain sous le grill du four pendant 5 minutes.
4. Tartiner chaque tranche de fritons de canard et servir.