



Salades

Salade de gésiers



35 min **20 min** **15 min** **0** **475**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des gésiers

- 1 Couper les gésiers de canard en tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une poêle anti-adhésive et y faire dorer les gésiers avec leur graisse sur feu doux pendant 10 minutes.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 2

Préparation des croûtons

- 1 Couper la baguette de pain en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur à l'aide du couteau scie.
- 2 Couper chaque rondelle de pain en deux.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive.
- 4 Lorsque l'huile est chaude, faire dorer les demi-rondelles de pain des deux côtés sur feu vif pendant 5 minutes.

Étape 3

Préparation de la vinaigrette

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

400 g **Gésiers**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

125 g **Mâche**
200 g **Tomate(s)**
40 g **Noix (cerneau)**

Ingrédients pour les croûtons

60 g **Baguette(s) de pain**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 c. à soupe **Vinaigre de Framboise**
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

- 1 Peler la gousse d'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail. Mettre la pulpe ainsi obtenue dans un saladier.
- 2 Peler l'échalote et la ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur. L'ajouter dans le saladier.
- 3 Verser dans le saladier les deux vinaigres et les deux huiles puis mélanger.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre.

2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Huile de noix**
1 Echalote(s)
1 Gousse(s) d'ail
1 Sel
1 Poivre

Étape 4

Préparation des légumes

- 1 Rincer la mâche sous un filet d'eau froide et la sécher dans l'essoreuse à salade.
- 2 Laver la tomate et la couper en quartiers avec le couteau éminceur.
- 3 Etaler les cerneaux de noix sur une planche et les concasser légèrement avec un couteau de cuisine.

Étape 5

Dressage

- 1 Déposer un lit de mâche dans des assiettes individuelles.
- 2 Disposer un petit tas de gésiers au centre.
- 3 Répartir les noix et les croûtons autour des gésiers.
- 4 Surmonter chaque croûton de quartiers de tomate.
- 5 Arroser la salade de vinaigrette et servir immédiatement afin que la chaleur des gésiers n'abîme pas la mâche.