

*Canard*

Filet de canette aux épices, purée de céleri et à la pomme verte



1h05 **30 min** **35 min** **0** **596**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Dans un plat creux, verser le vinaigre de riz et le miel, mélanger avec une cuillère.
- 2 Ajouter l'huile d'olive, la sauce soja, mélanger à nouveau.
- 3 Ajouter enfin le poivre de sichuan.
- 4 Râper le zeste d'une orange au dessus de la marinade. Mélanger brièvement et réserver.
- 5 Couper l'orange en deux, presser le jus. Le réserver.
- 6 Dénervé le suprême de canette et ôter le surplus de la couche de graisse.
- 7 Tailler une grille sur la peau de la canette sans entailler la chair.
- 8 Déposer la canette dans la marinade, côté chair d'abord puis la retourner pour mettre la peau au fond du plat.
- 9 Retourner à nouveau la viande, filmer et laisser mariner au réfrigérateur pendant la préparation de la garniture.

Étape 2

Préparation de la garniture

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de canette

4 **Filet(s) de canette**

Ingrédients pour la marinade

4 c. à soupe **Huile d'olive**
4 c. à soupe **Vinaigre de riz**
4 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Miel**
2 pincée(s) **Poivre de Sichuan**
30 g **Beurre**
1 **Orange(s)**

Ingrédients pour la purée de céleri

1 **Céleri-Rave**
25 cl **Lait demi-écrémé**
25 cl **Eau**
1 **Gros sel**

- 1 Éplucher le céleri à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 A l'aide d'un couteau éminceur, couper le céleri en morceaux moyens et réserver.
- 3 Peler la pomme de terre avec un économome.
- 4 La laver et la couper en morceaux avec un couteau éminceur. Réserver.
- 5 Couper un bord de la pomme et le réserver pour la décoration. Éplucher le reste de la pomme, l'épépiner puis la couper en gros morceaux. Réserver les morceaux dans un bol.
- 6 Tailler de fines lamelles dans le bord de pomme réservé.
- 7 Citronner les lamelles, les réserver dans un bol.

1 **Pomme(s) de terre**
 1 **Pomme(s)**
 1 **Citron(s)**

Ingrédients pour le dressage

4 **Feuille(s) de bananier**

Étape 3

Cuisson de la purée

- 1 Dans une grande casserole, mettre le céleri, l'eau et le lait. Ajouter une pincée de gros sel et porter à ébullition.
- 2 Au premier bouillon, ajouter la pomme de terre. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Vérifier la cuisson du céleri et de la pomme de terre avec un couteau. S'ils sont cuits, ajouter la pomme. Continuer la cuisson pendant 3 à 4 minutes.
- 4 Verser le contenu de la casserole dans une passoire et laisser égoutter.
- 5 Verser les légumes et fruit dans un robot et mixer.
- 6 A l'aide d'une maryse, décoller la purée des parois. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une purée homogène.
- 7 Verser la purée dans un saladier et filmer, le temps de cuire la canette.

Étape 4

Cuisson de la canette

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Chauffer une poêle sur feu moyen. Sortir la canette du réfrigérateur.
- 3 Déposer la canette côté peau dans la poêle à peine chaude.
- 4 Poêler la viande pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Poivrer chaque face pendant la cuisson.
- 5 Lorsque la viande est juste dorée, remettre la viande dans la marinade, peau sur le dessus.
- 6 Enfourner la canette dans le four préchauffé pendant 6 à 8 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir la canette du four. La poser sur une planche à découper.
- 2 Passer la marinade au chinois pour récupérer le jus dans un bol.
Ajouter un peu de jus d'orange à la sauce.

3

4 Couvrir la viande d'une feuille d'aluminium.

5

Ajouter le beurre dans la sauce, fouetter pour la monter.

6

Couper la canette en parts, les réserver dans le plat creux le temps du dressage.

7

Pour une présentation originale, préparer une coupelle pour la purée dans une feuille de bananier.

8

Disposer quelques cuillères de purée dans la coupelle.

9

Déposer un petit éventail de lamelles de pomme dans la purée.

10

Disposer la canette dans l'assiette.

11

Napper la viande de marinade.