



Canard

Canard aux bambous



45 min **20 min** **15 min** **10 min** **280**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Désosser les cuisses de canard et éliminer les os. Couper la chair en cubes réguliers et les déposer dans un saladier.
- 2 Arroser de sauce soja et râper au-dessus le gingembre frais. Assaisonner de sel, poivre et de sucre, puis mélanger. Laisser mariner 10 minutes ainsi.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile dans le wok. Faire sauter l'oignon finement émincé et l'ail pressé pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter les morceaux de canard et faire dorer sur toutes les faces. Remuer vivement pour ne pas que la viande accroche au fond du wok.
- 3 Lorsque la viande est dorée, ajouter les pousses de bambou égouttées.
- 4 Remuer et verser le bouillon chaud. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen pendant 15 minutes.
- 5 Servir chaud dans des bols ou des assiettes creuses.

Ingrédients
pour 4 personnes

Viande

2 Cuisse(s) de canard

Légumes

350 g Pousse(s) de bambou

1 Oignon(s)

20 g Gingembre frais

3 Gousse(s) d'ail

40 cl Bouillon de volaille

2 c. à soupe Sauce soja

1 c. à café Sucre semoule

2 c. à soupe Huile d'arachide

1 Sel

1 Poivre