Canard

Canard aux bambous

45 min	20 min	15 min	10 min	280
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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**

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.