

Salades

Salade d'aiguillettes de canard, moutarde à l'ancienne et pignons de pin



45 min **20 min** **5 min** **20 min** **607**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Dans un bol, mettre la moutarde à l'ancienne et le vinaigre puis fouetter. Saler et poivrer, mélanger à nouveau.
- 2 Ajouter progressivement l'huile d'olive tout en mélangeant.
- 3 Disposer les aiguillettes sur une planche à découper puis parer les nerfs et le gras. Inciser éventuellement l'aiguillette au milieu afin de retirer le nerf qui s'y trouve.
- 4 Disposer les aiguillettes dans une assiette creuse, les badigeonner de vinaigrette sur chaque face en veillant à en réserver pour le dressage. Réserver au réfrigérateur pendant un vingtaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Préchauffer le four sur position grill. Couper la salade frisée au dessus d'un saladier.
- 2 Eplucher puis ciseler finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade d'aiguillettes de canard

8 **Aiguillette(s) de canard**
80 g **Pignons de pin**
1 **Salade(s)**
4 **Tomate(s)**
0.5 botte(s) **Persil plat**
2 **Echalote(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

20 cl **Huile d'olive**
10 cl **Vinaigre de vin**
2 c. à soupe **Moutarde ancienne**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 3 Effeuiller le persil plat, le ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Ôter le pédoncule des tomates puis les tailler en petits dés. Réserver dans un bol.
- 5 Répartir les pignons de pin sur une plaque de four, les enfourner sous le grill pour les faire dorer.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les pignons du four lorsqu'ils sont bien dorés. Réserver dans un bol.
- 2 Sortir les aiguillettes du réfrigérateur.
- 3 Assaisonner la salade avec le reste de vinaigrette ayant servi à faire mariner les aiguillettes. Mélanger puis dresser la salade sur une assiette de service.
- 4 Garnir la salade d'échalote ciselée, de dés de tomates, de persil, de pignons de pin, terminer par les aiguillettes de canard.
- 5 Arroser de vinaigrette puis servir.