

*Gibiers*

# Canard col-vert aux figues rôties, sauce sangria



**2h10**   **1h10**   **50 min**   **10 min**   **724**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

Préparation du canard col-vert

- 1 Désosser le canard afin de récupérer les magrets ainsi que les cuisses.
- 2 On peut demander au volailler de réaliser cette opération.

## Étape 2

Préparation des figues

- 1 Commencer par laver les figues à l'eau froide.
- 2 A l'aide du couteau d'office, pratiquer une incision en croix sur le dessus des figues pour les ouvrir légèrement.
- 3 Les mettre dans un plat allant au four, les arroser avec le sucre semoule et le porto. Réserver à température ambiante.

## Étape 3

Préparation de la garniture aromatique de la sauce

- 1 Éplucher la banane et la pomme.
- 2 Les tailler grossièrement en quartiers.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la viande

1.5 kg **Canard entier**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
12 **Figue fraîche**  
15 cl **Porto**  
2 c. à soupe **Sucre semoule**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour la sauce sangria

1 **Banane(s)**  
1 **Pomme(s)**  
1 **Orange(s)**  
30 cl **Vin rouge**  
50 cl **Fond brun de canard**  
3 grain(s) **Poivre**

### Ingrédients pour la salade

- 3 Peler à vif l'orange, la tailler de la même taille que la banane et la pomme.
- 4 Débarrasser tous les fruits dans un saladier et réserver.

#### Étape 4

##### Début de cuisson du col-vert

- 1 Mettre le four à préchauffer à 160°C (Th.5).
- 2 Faire chauffer une cocotte allant au four avec l'huile d'olive.
- 3 Assaisonner de sel fin tous les morceaux de col-vert.
- 4 Les faire colorer sur toutes leurs faces.
- 5 Enfournier la cocotte avec les morceaux de canard col-vert ainsi que le plat avec les figues pendant 10 minutes.
- 6 Sortir les magrets et les mettre sur une grille pour les faire reposer.
- 7 Remettre les cuisses pendant 5-6 minutes. Sortir les cuisses et les mettre également à reposer.
- 8 A la fin de la cuisson éteindre le four et garder les figues rôties au chaud.
- 9 Couvrir la viande d'un papier aluminium, mettre l'assiette dans le four éteint pour garder au chaud, comme pour les figues.

100 g **Mesclun**  
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Étape 5

##### Réalisation de la sauce

- 1 Remettre la cocotte à chauffer avec la même matière grasse. Faire revenir pendant 30 secondes les fruits de la garniture aromatique coupés grossièrement.
- 2 Déglacer avec le vin rouge pour décoller les sucs, faire réduire de moitié.
- 3 Mouiller avec le fond de canard et ajouter les grains de poivre.
- 4 Cuire la sauce pendant environ 15 minutes, le temps qu'elle épaississe et qu'elle se lie avec les fruits
- 5 Au bout d'un quart d'heure, passer la sauce dans un chinois placé sur une casserole pour la filtrer.
- 6 Bien presser toute la garniture récupérée pour apporter de la texture à la sauce.

#### Étape 6

##### Fin de cuisson du canard

- 1 Mettre les cuisses du col-vert dans la casserole de sauce, remettre à cuire une petite dizaine de minutes sur feu moyen.

#### Étape 7

##### Préparation de la salade

- 1 Laver la salade deux fois dans un saladier d'eau claire en changeant l'eau à chaque fois, l'égoutter en la passant à l'essoreuse. La débarrasser dans un saladier.

Réaliser la vinaigrette dans un saladier. Mettre le

- 
- 2 Mélanger la vinaigrette dans un saladier. Mettre le vinaigre, ajouter le sel et le poivre pour les dissoudre, puis verser l'huile d'olive. Émulsionner au fouet.

### Étape 8

#### Dressage

- 1 Égoutter les cuisses et les couper en deux ainsi que les magrets réservés au four.
- 2 Dresser un morceau de cuisse et de magret sur chaque assiette, napper de sauce.
- 3 Sortir les figues du four et les répartir sur les assiettes. Les saucer avec le jus restant dans le fond du plat.
- 4 Assaisonner le mesclun avec la vinaigrette et dresser sur assiette.
- 5 Terminer en mettant un tour de moulin à poivre.