

## Canard

# Filet de canette de challans rôti, sauce à l'orange et racines de saisons



**1h35** **45 min** **40 min** **10 min** **613**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la garniture

- 1 Remplir une petite casserole d'eau salée au gros sel et porter à ébullition sur feu vif.
  - 2 Préparer un saladier d'eau avec des glaçons et une grande assiette couverte de papier absorbant.
  - 3 Laver les mini-betteraves sans les éplucher ni les tailler.
  - 4 Lorsque l'eau de la petite casserole bout, plonger les mini-betteraves.
  - 5 Laver et éplucher les topinambours et les panais.
  - 6 Tailler tous les légumes de la même forme et de la même taille afin d'obtenir des cuissons homogènes.
  - 7 Cuire les mini betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres. En plantant la pointe d'un couteau d'office, elle doit s'enfoncer sans résistance.
  - 8 Une fois cuites, les plonger dans l'eau glacée pendant 30 secondes pour les rafraîchir. Puis enlever la peau qui se détache toute seule.
  - 9 Couper les mini-betteraves en deux et les réserver sur le papier absorbant.
- Préchauffer le four à 200°C (Th.7).

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la canette

4 **Filet(s) de canette**  
2 c. à soupe **Huile d'arachide**  
40 g **Beurre**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
4 branche(s) **Thym**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour la sauce

2 **Orange(s)**  
30 g **Sucre semoule**  
25 cl **Fond brun de veau**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la garniture

250 g **Topinambour**  
250 g **Panais**

10

11 Mettre deux sautoirs à chauffer et répartir le beurre.

12

Dès qu'il est moussant, mettre dans un sautoir les panais et dans un autre, les topinambours.

13

Répartir le thym, faire revenir les légumes sur feu doux sans les colorer pendant 1 minute.

14

Dans chaque sautoir, mouiller à mi-hauteur avec le bouillon de volaille. Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

15

Vérifier la cuisson comme pour les mini-betteraves.

16

Assaisonner et réserver les légumes au chaud.

## Étape 2

Cuisson des filets de canette et réalisation de la sauce

1

Mettre une poêle à chauffer avec un bon filet d'huile d'arachide. Assaisonner de sel les filets de canette, les saisir côté gras pour les faire colorer.

2

Une fois bien dorés, les retourner et les colorer de l'autre côté. Ajouter le beurre, le thym et la gousse d'ail légèrement écrasée.

3

Lorsque le beurre est bien moussant, arroser abondamment les filets avec, puis les débarrasser dans un plat allant au four.

4

Verser dessus le gras avec la gousse d'ail et le thym puis enfourner pendant 7 à 8 minutes.

5

Peler à vif les oranges, prélever les segments, les tailler en brunoise puis les débarrasser dans une petite casserole.

6

Mettre à chauffer sur feu moyen et laisser compoter jusqu'à ce que le jus se soit évaporé.

7

Ajouter ensuite le sucre et laisser caraméliser en remuant de temps en temps.

8

Sortir les filets de canette du four, les laisser reposer sur une grille pendant 10 minutes.

9

Lorsque les sucs d'orange ont pris une belle couleur caramel dans le fond de la casserole, déglacer avec le fond brun de veau et laisser réduire pendant quelques instants.

10

Lorsque la sauce est légèrement nappante, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. La maintenir au chaud.

## Étape 3

Dressage

1

Remettre tous les légumes dans un sautoir sur feu doux avec du beurre pour les réchauffer, les assaisonner de sel et de poivre.

2

Les dresser harmonieusement dans la longueur de l'assiette.

3

Déballer les filets de canette, les trancher en deux dans la longueur, les placer à côté des légumes.

4 **Betterave rouge crue**

1 **Glaçon(s)**

60 g **Beurre**

6 branche(s) **Thym**

40 cl **Bouillon de volaille**

1 **Sel**

1 **Poivre**

1 **Gros sel**

### Ingrédients pour le dressage

20 g **Beurre**

1 **Pousse(s) de salade**

1 **Huile d'olive**

1 **Fleur de sel**

- 4 Décorer les légumes avec les pousses de cresson lustrées à l'huile d'olive et saucer les assiettes.
- 5 Assaisonner les filets de canette de fleur de sel puis servir.