

Canard

Canard en deux cuissons, tombée d'épinards frais au gingembre


2h05

TEMPS TOTAL

1h25

PRÉPARATION

40 min

CUISSON

0

REPOS

711

CALORIES

Étape 1

Préparation du crosquis au canard

- 1 Effilocher les cuisses de canard confites avec les doigts. Réserver la chair dans un saladier.
- 2 Hacher la cive et les pimientos à l'aide d'un couteau éminceur, les ajouter dans le saladier.
- 3 Mettre du film alimentaire sur une planche à découper. Déposer de la farce à l'aide d'une cuillère à soupe puis réaliser des boulettes à l'aide du film alimentaire.
- 4 Passer les boulettes dans la farine, le blanc d'œuf et le panko. Puis les plonger dans une friteuse à l'aide d'une écumoire. Laisser frire pendant 2 minutes à 190°C.
- 5 Réserver les crosquis sur une assiette tapissée de papier absorbant.

Étape 2

Réalisation de la purée de carottes

- 1 Laver les carottes puis les couper grossièrement à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Mettre les carottes dans une casserole, recouvrir d'eau.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les crosquis au canard

2 **Cuisse(s) de confit de canard**
 2 **Cive**
 20 **Pimientos del piquillo**
 40 g **Farine**
 1 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
 40 g **Panko**
 1 litre(s) **Huile pour friture**

Ingrédients pour la purée de carottes

700 g **Carotte(s)**
 20 g **Gingembre frais**

Ingrédients pour les filets de canette

2 **Filet(s) de canette**

Ajouter le morceau de gingembre. Porter le tout à ébullition pendant 20 minutes.

3 Egoutter les carottes dans une passoire en gardant l'eau de cuisson. Les verser dans la casserole, mixer à l'aide du mixeur plongeant.

4 Ajouter progressivement de l'eau de cuisson pour obtenir une texture souple. Ajouter le beurre puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

5 Débarrasser la purée dans un saladier. Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 3

Cuisson des filets de canette

1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).

2 Assaisonner les filets de canette de sel et de poivre. Les faire rôtir dans une poêle bien chaude, les dorer sur chacune des deux faces.

3 Disposer les filets de canette dans un plat allant au four, les enfourner pendant 5 minutes.

4 Sortir les filets du four et les laisser reposer pendant 10 minutes. Réserver le jus pour le dressage.

Étape 4

Préparation de la tombée d'épinards et cuisson des carottes fanes

1 Équeuter et laver les épinards frais puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante.

2 Couper le gingembre en petits dés, l'incorporer dans les épinards. Assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire pendant 3 minutes.

3 Égoutter les épinards à l'aide d'une écumoire puis les débarrasser dans une passoire.

4 Laver et éplucher les carottes fanes à l'aide d'un économiseur. Porter une casserole d'eau à ébullition, les cuire pendant 10 minutes.

5 Les carottes doivent rester assez fermes.

6 Les égoutter puis les réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.

Étape 5

Dressage

1 Concasser les noisettes entières dans un mortier à l'aide d'un pilon.

2 Disposer la tombée d'épinards sur le côté de l'assiette à l'aide d'une fourchette.

3 Couper chaque filet de canette en deux et en biais, déposer une moitié sur les épinards.

4 Mettre la purée de carotte à l'aide d'une cuillère à soupe de l'autre côté de l'assiette. Déposer le croustillon de canard puis la moitié d'une carotte fane sur la purée.

5 Parsemer le filet de canette de noisettes concassées. Verser le jus du filet de canette. Déguster aussitôt.

Ingrédients pour la tombée d'épinards et les carottes fanes

400 g **Épinard**
20 g **Gingembre frais**
2 **Carotte(s)**

Ingrédients pour le dressage

40 g **Noisette(s) entière(s)**