

*Viandes, poissons et oeufs*

# Aiguillettes de canard marinées



<b>30 min</b>	<b>10 min</b>	<b>0</b>	<b>20 min</b>	<b>405</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les aiguillettes de canard marinées

**8 Aiguillette(s) de canard**  
**10 cl Huile d'olive**  
 1 c. à soupe **Moutarde ancienne**  
**5 cl Vinaigre de vin**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des aiguillettes marinées

- 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.
- 5 Réserver au réfrigérateur pendant un vingtaine de minutes.
- 6 Sortir les aiguillettes du réfrigérateur.