

## **MAGRET DE CANARD ACCOMPAGNE DE POIREAUX ET DE POMMES DE TERRE**



3 personnes

- fendre très légèrement sur plusieurs endroits la peau du magret pour faciliter la fonte de la graisse lors de la cuisson
- cuire le magret côté peau dans une poêle sans graisse et chauffer le plus doucement possible pendant 15 à 18 minutes
- la graisse va fondre, en retirer l'excédent au fur et à mesure de la cuisson
- lorsque la graisse a fondu au  $\frac{3}{4}$ , augmenter le « feu » pour colorer la peau.
- assaisonner : sel, poivre, thym, ail, persil, épices à votre convenance
- retourner la viande et la cuire sur l'autre face ou côté chair pendant 3 à 6 minutes afin que celle-ci soit rosée ou bien cuite, comme vous aimez et arroser avec le jus de cuisson de temps en temps
- retirer le magret de la poêle et le laisser reposer 5 minutes, égoutter la viande sur un papier absorbant avant de la couper en tranches fines

### **POIREAUX CUISINES AU WOK**

- 2 ou 3 blancs de poireaux (garder le vert pour faire de la soupe de légumes),
- les laver à l'eau vinaigrée, les égoutter et les émincer finement
- les faire revenir dans une poêle wok avec juste 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quand ils commencent à dorer, mouiller avec  $\frac{1}{4}$  de verre d'eau et  $\frac{1}{4}$  de vin blanc ou plus selon la quantité de poireaux
- sel, poivre, épices et laisser mijoter 5 minutes
- , 1 ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif) avant de servir

### **GALETTE DE POMMES DE TERRE**

- dans un saladier, râper 2 pommes de terre crues
- ajouter 2 cuillères à soupe de farine, 1 œuf, sel, poivre, épices et bien mélanger
- dans une poêle tefal, y déposer des tas que vous écraserez pour former des galettes rondes et épaisses de 1 cm, cuire 4 ou 5 minutes de chaque côté de la galette

Disposez sur des assiettes chaudes, les tranches de canard, les poireaux, les galettes, une tomate cerise et une feuille de pissenlit ou mâche pour décorer

D'autres légumes comme les carottes, navets, choux divers, des purées, des petits fruits sucrés aussi iront parfaitement pour accompagner le canard