

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

HARICOTS DE SOISSON A LA TOMATE ET AU CANARD



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 à 45 min

Ingrédients :

- 300 g d'Haricots blanc
- 4 filets de canard
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 3 pincées de cumin
- 4 pincées de gingembre en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1/4 l d'eau

Préparation :

Faites tremper les haricots toute une nuit.

Dans une cocotte minute, râpez les tomates. Ajoutez le persil haché, les gousses d'ail hachés, le cumin, le gingembre, sel, poivre et huile d'olive. Mélangez et laissez mijoter 2 min puis ajoutez les haricots blanc que vous avez rincés et égouttés ainsi que les 1/4 litre d'eau. Fermez la cocotte minute et laissez cuire 35 min.

Après cuisson, ouvrez la cocotte minute et faites réduire la sauce si besoin sur feu doux.

Entre temps, salez et poivrez les filets de canard puis faites-les dorer dans une poêle avec une noisette de beurre. Coupez les filets de canard en aiguillettes puis laissez-les au chaud.

Dressez les plats en disposant les haricots blancs à la tomate au milieu de l'assiette puis mettez quelques aiguillettes tout autour. Et pour la touche finale, vous pouvez mettre quelques feuilles de persil. Servez chaud et régalez-vous.