

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette Demarle

Magret de canard pané et sa poêlée de légumes

Pour 6 personnes

Pour la poêlée de légumes :

1,5 kg de fèves fraîches
90 g d'échalotes (env. 3)
15 g + 30 g de graisse de canard
250 g de champignons
12 coeurs d'artichauts
1 bouquet de sarriette
200 g de fond de volaille (20 cl)

Pour les magrets de canard panés :

3 magrets frais (700 g)
2 blancs d'oeufs
Sel, poivre du moulin
60 g de noix
60 g de noisettes

Préparation de la poêlée de légumes :

Ecossez les fèves. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée environ 10 min. Stoppez la cuisson en les plongeant dans l'eau glacée. Enlevez la peau et réservez-les.

Coupez les champignons et les coeurs d'artichauts en 4.

Emincez les échalotes. Faites-les suer dans les 15 g de graisse de canard.

Ajoutez les champignons et la sarriette puis laissez cuire 2 min.

Ajoutez les coeurs d'artichauts et les fèves.

Mouillez avec le fond de volaille, assaisonnez et laissez mijoter le tout 5 min avec un petit bouquet de sarriette pour finir la cuisson. Réservez.

Préparation des magrets de canard panés :

Retirez la peau et dégraissez les magrets de canard. Tranchez chaque magret dans la longueur en 4 tranches larges. Battez légèrement les blancs d'oeufs avec le sel et le poivre du moulin pour les dégourdir.

Passez chaque tranche de canard dans le blanc d'oeuf. Laissez égoutter.

Mixez grossièrement les noisettes et les noix. Passez les tranches de canard dans ce mélange. Faites-les saisir ensuite dans les 30 g de graisse de canard environ 2 min pour les garder "rosées" à coeur. Servez avec la poêlée de légumes.