

Salade de canard à l'orientale



adapté du magazine Good Food sept 07
prep 10 minutes Cuisson 15 minutes

Pour 4 personnes

2 magrets de canard d'environ 450g chacun

un sachet de pousses de roquette, un de mizuna et un de "red chard" (blettes à côtes rouges)

une barquette de tomates cerise

une petite botte d'oignons verts (cives pour moi)

60ml de sauce soja (3 csoupe -45ml- devraient suffire)

1 csoupe de sauce de poisson (nuoc mam)

2 gousses d'ail,

un bon pouce de gingembre

3 csoupe de sauce de piment douce (sweet chilli sauce), ou 2 csoupe de sauce de piment douce et 1 de miel.

Commencer par préchauffer le four à 200°C/180 chaleur tournante/gaz6.

Dessiner des quadrillages dans la peau du canard à l'aide d'un couteau.

Mettre à chauffer une poêle-grill sur feu très vif. Y poser les magrets côté peau et laisser la peau griller et le gras s'écouler, environ 4 à 5 minutes. Ensuite, retourner juste 30 secondes côté chair et déposer les magrets sur une plaque de four anti adhésive.

Dans un bol, placer la sauce soja, le nuoc mam, la sauce pimentée douce. Avec une râpe à petits trous, râper l'ail et le gingembre. Bien mélanger. Réserver de quoi assaisonner la salade verte, et verser le reste sur les magrets.

Enfourner la plaque pour 8 à 12 minutes selon le degré de cuisson que vous souhaitez obtenir (enfin c'est vous qui connaissez votre four!) et sortez la plaque à mi cuisson pour tourner et retourner les magrets dans la sauce qui caramélise doucement, puis remettre la plaque pour finir la cuisson. Laisser reposer avant de couper de très fines tranches de magret.

Rincer et essorer la salade rapidement, ciseler les oignons verts et la coriandre, couper en 2 les tomates cerise, tout mettre dans un saladier. Couper les lamelles de canard et les ajouter.

Ajouter la sauce réservée et racler la plaque à pâtisserie pour glaner la moindre goutte de sauce caramélisée... Mélanger, et répartir sur les assiettes.

