



POT AU FEU DE CANARD

POUR LE POT AU FEU DE CANARD

Ingrédients : pour 4 personnes

4 cuisses de canard

2 blancs de poireaux – 4 carottes moyennes – 4 navets – 1 oignon

1 clou de girofle – un bouquet garni – 2 gousses d’ail

1 cuil. à soupe d’huile d’olive

2 cuil. à soupe de miel

2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès ou de vin

3 tablettes de bouillon de volaille dégraissé

Poivre en grains, sel

Mélanger le miel et le vinaigre, enduire les cuisses de canard côté peau seulement de ce mélange, saler, poivrer. Faire chauffer l’huile dans une poêle et faire dorer les cuisses en commençant du côté peau. Peler l’oignon, le couper en deux, le piquer du clou de girofle.

Retirer les cuisses de canard, les placer dans un grand récipient, ajouter l’oignon, les gousses d’ail non pelées écrasées, le bouquet garni et les 3 cubes de bouillon de volaille. Couvrir d’eau froide (environ 2 litres) et porter à ébullition. Ecumer si nécessaire.

Ajouter quelques grains de poivre et baisser le feu. Poursuivre la cuisson à petit frémissement pendant une heure.

Peler tous les légumes. Après 1 heure de cuisson, ajouter tous les légumes et laisser encore cuire 30 minutes. Servir avec un peu de fleur de sel, et si on le désire un peu de pesto de roquette.

POUR LE PESTO DE ROQUETTE

Ingrédients :

1 grosse poignée de roquette (50 grs) – 1 gousse d’ail pelée et écrasée

1 cuil. à soupe de pignons de pin - une pincée de fleur de sel

20 grs de parmesan frais râpé - de l’huile d’olive

Mettre la roquette, l’ail écrasé, les pignons, la fleur de sel et le parmesan dans la cuve d’un robot. Faire tourner à vitesse moyenne en ajoutant de l’huile d’olive en mince filet (comme pour une mayonnaise), stopper lorsque les éléments sont bien homogènes et la consistance comme une vinaigrette épaisse.

maptitcuisine.canalblog.com