

MAGRET DE CANARD, JUS AU MIEL FRITES DE POLENTA AU PARMESAN

Ingrédients : 8 pers.

Filet de canard :

4 filets de canard
huile d'olive, vin rouge
sel, poivre

Les frites de polenta :

130g de polenta
3,75dl d'eau
3,75dl de lait
60g de parmesan + 10g
1 filet d'huile d'olive
sel, poivre du moulin

Le jus au miel :

2 échalotes
1 carotte
¼ de céleri pomme
(100g)
1 feuille de laurier
bouquet garnis
3dl de vin rouge
3dl d'eau
purée de tomate
2-3 cs de miel
maïzena express



quelques fèves congelées pour la déco

PREPARATION

Le canard :

Préparer le filet de canard en enlever la peau. Faire mariner dans un peu de vin rouge et d'huile d'olive pendant 15-20 min. à température ambiante ou toute une nuit au réfrigérateur.

Saler et poivrer les filets et les saisir à la poêle pour bien les colorer. Débarrasser dans un plat allant au four et cuire dans un four préchauffé à 90°C pendant 1h-1h 15. Température à coeur 58°C.

La sauce :

Eplucher les carottes, les échalotes, le céleri et l'ail, les couper en dés et les faire revenir dans l'huile d'olive.

Ajouter un peu de purée de tomate, laisser dorer et mouiller avec le vin rouge.

Faire réduire doucement avec le bouquet garnis et le laurier (env. 30 min.).

Ajouter l'eau et laisser réduire à nouveau. Passer au chinois, saler et poivrer puis ajouter le miel.

Lier si nécessaire avec la maïzena express.

Les frites de polenta :

Faire bouillir le lait et l'eau dans une casserole. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive.

Ajouter la polenta en pluie et faites cuire en tournant jusqu'à ce que la polenta soit bien épaisse et se détache du bord de la casserole (25 min. env).

Ajouter le parmesan, mélanger. Etaler la polenta dans un plat rectangulaire. Laisser refroidir puis couper la polenta en bâtonnets, les badigeonner d'huile et les retourner dans le parmesan, bien appuyer pour coller le parmesan à la frite. Les déposer sur une plaque de cuisson et faites chauffer et colorer sous le grill du four.

Finitions :

Blanchir rapidement les fèves dans une eau très chaude, salée et refroidir immédiatement à l'eau glacée.

Enlever la peau et réchauffer dans un peu de beurre.

Décorer l'assiette avec quelques fèves.