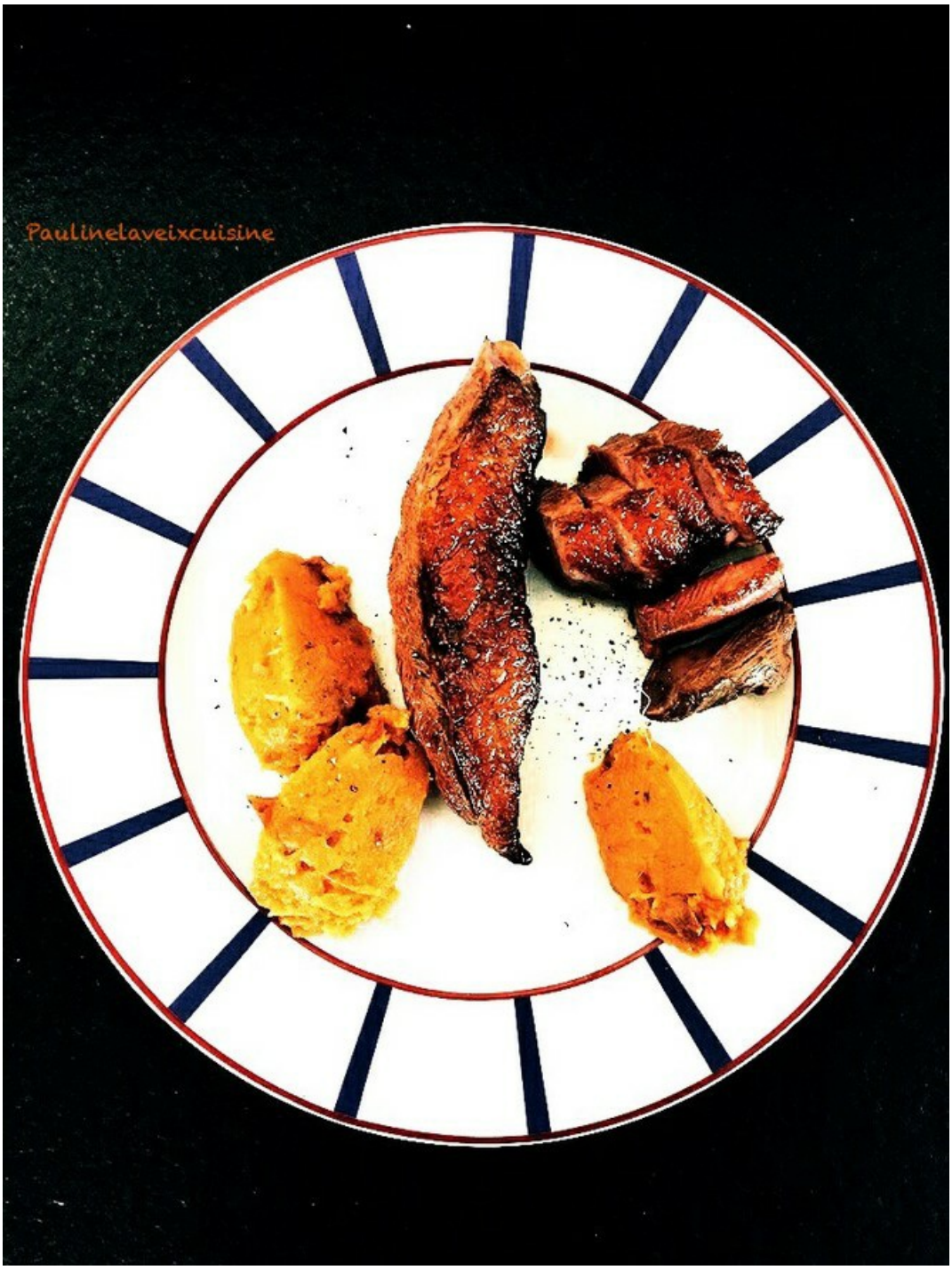
Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Magret de canard et sa purée de patates douces



Imprimer
Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4

- 2 magrets de canard
- 6/8 patates douces
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- Une pincée de fleur de sel et de poivre noir ou de cinq baies

1. Tout d'abord remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Allumez le feu et fermez avec le couvercle.
2. Découpez les patates douces en bâtonnets.
3. Quand l'eau bout suffisamment déposez les bâtonnets sur le panier du vitaliseur et mettez le panier dans le vitaliseur. Fermez le couvercle. Attendez environ 8 minutes que les patates douces soient suffisamment cuites.
4. Pendant ce temps-là, striez le magret au couteau et déposez-le dans une poêle à feu vif. À l'aide d'une cuillère à soupe, versez de temps en temps le gras fondu sur le magret qui cuit. Une fois le gras fondu et le magret bien doré, retournez-le et baissez le feu. Disposez le gras fondu restant dans un bol.
5. Une fois les patates douces cuites, éteignez le feu et sortez-les du vitaliseur. Mettez les 3/4 des patates douces dans un saladier et 1/4 dans un plat allant au four.
6. Écrasez les patates douces du saladier à la fourchette et ajoutez une cuillère à soupe de sirop d'érable et deux ou trois de gras de canard fondu. Réservez.(Vous pouvez recouvrir d'une assiette, par exemple).
7. Le reste des patates douces (qui est disposé dans le plat) ira environ 15 minutes au four à 200°c une fois que vous aurez versé quelques gouttes de gras de canard fondu sur l'ensemble.
8. Une fois votre magret cuit et vos frites de patates douces saisies au four, vous n'avez plus qu'à les disposer dans une assiette et à y ajouter deux quenelles de purée de patates douces ou devrais-je dire écrasé de patates douces. En efet, je n'y mets pas de lait et je les ai cuites avec la peau pour garder un maximum de nutriments.
9. Salez, poivrez et le tour est joué!

Magret grillé, patates douces en purée assaisonnée et en frites croustillantes et fondantes.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises