Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Lasagnes de courgettes et leur magret fondant

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
2

- 1 magret de canard
- 1 gros avocat
- 2 courgettes

- 1/2 citron vert
- 1 grosse poignée de cacahuètes
- 1 pincée de rapadura
- 1 trait de sirop d'érable
- 1 pincée de piment d'Espelette

1. Le magret:
2. Tout d'abord, entaillez le gras du magret en faisant des damiers au couteau.
3. Faites griller le magret de chaque côté à feu vif environ 2 minutes. Dès qu'il est suffisamment doré, éteignez le feu. Ajoutez des cacahuètes grossièrement concassées dans la poêle encore chaude (mais éteinte) et ajoutez un trait de sirop d'érable. Remuez pour qu'elles caramélisent.
4. Puis, remplissez la cuve d'1/3 d'eau, portez l'eau à ébullition et posez le magret sur le tamis pour environ 2 minutes. Vérifiez bien que le magret soit cuit à votre convenance.
5. Les lasagnes de légumes:
6. Posez-les sur le tamis environ 2/3 minutes pour les précuire. Passez-les ensuite sous de l'eau froide ou bien patientez le temps qu'elles refroidissent.
7. Pendant ce temps là, à la petite cuillère, videz l'avocat sur la planche à découper, écrasez-le à la fourchette, ajoutez le jus de citron vert, le rapadura, et une pincée de piment d'Espelette, mélangez bien.
8. Dans votre plat, disposez maintenant les courgettes coupées en tagliatelles à l'économe. Puis ajoutez une couche de guacamole, puis une couche de tagliatelles de courgettes et enfin les cacahuètes caramélisées.
9. Vous n'avez plus qu'à découper votre magret et servir vos lasagnes de courgettes!

Quelques tranches de magret fondantes et croustillantes, courgettes sublimées par un praliné de cacahuètes, vous me suivez aux fourneaux?

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