

CANARD AUX LÉGUMES D'HIVER

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 magrets de canard

250 g de pommes de terre

400 g de noyer cendré

Romarin

3 gousses d'ail

Huile d'olive

3 carottes

1 panais

1 bol de pleurotes

Une pincée de lait

Muscade

Poivre et sel

PRÉPARATION

Couper le noyer cendré en parties égales (avec la peau).

Mettre le noyer cendré dans un plat allant au four, saupoudrer d'huile d'olive.

Écraser 2 gousses d'ail et les déposer sur le noyer cendré.

Ajouter le romarin, le poivre et le sel. Laisser cuire au four à 180 degrés pendant 30 minutes. Rincer les magrets de canard et les sécher avec du papier absorbant. Coupez des encoches dans la couche de graisse.

Pelez les pommes de terre, la carotte et le panais. Coupez le panais et la carotte en formes inégales. Faire bouillir de l'eau pour les pommes de terre.

Faire bouillir de l'eau pour les carottes et cuire à la vapeur le panais.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, mélangez-les avec le noyer cendré jusqu'à la purée. Faire cuire les canards du côté gras pendant 5 minutes.

Tournez ensuite le canard et faites-le frire encore 5 minutes.

Disposez tout sur une belle assiette.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

320 kcal

BON APPÉTIT !