



Filets de canard croustillants et poêlée paysanne aux gésiers

Filets de canard croustillants (pour 4 personnes)

4 petits magrets de canard
200 g de riz long
1/2 oignon
1 brin de thym
30 g de beurre
12 cl de vinaigre balsamique
10 cl de bouillon de volaille
1 càs de miel
1 càs de noisettes concassées
1 pincée de piment de cayenne
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin

1/ Faites de légères entailles au couteau sur la peau des magrets. Disposez-les dans un plat, salez, poivrez et arrosez-les d'huile et de deux cuillerées de vinaigre. Couvrez d'un film étirable et laissez macérer 1 heure.

2/ Faites fondre le beurre dans une cocotte et, à feu doux, faites revenir 2 minutes l'oignon ciselé. Versez le riz, remuez pour le nacer. Ajoutez 35 cl d'eau, le thym et le sel, portez à ébullition, couvrez et cuisez 20 min à feu moyen.

3/ Pendant ce temps, égouttez les magrets. Chauffez une poêle et cuisez-les côté peau 4 à 5 minutes à feu vif jusqu'à ce qu'elle dore. Jetez la graisse et faites cuire 3 à 4 minutes côté chair.

4/ Dégraissez puis déglacez avec le bouillon de volaille. Laissez réduire de moitié. Ajoutez la marinade, le reste de vinaigre et le miel. Ajoutez la pincée de piment. Faites réduire de moitié.

5/ Quand le riz est cuit, enlevez le thym. Egrenez le riz à la fourchette et réservez-le au chaud.

6/ Détaillez les magrets en aiguillettes, dressez sur assiette, nappez de sauce, saupoudrez de noisettes et servez avec le riz.

Poêlée paysanne aux gésiers

Pour 4 personnes

500 g de pommes de terre à chair ferme

100 g de champignons de Paris

150 g de gésiers confits

1 gousse d'ail

1 branche de romarin

2 échalotes

2 càs de graisse de canard

4 chicons

Vinaigre de vin blanc

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

1/ Epluchez les pommes de terre et cuisez-les à l'eau bouillante salée pendant 10 min. Egouttez-les et coupez-les en dés.

2/ Dans une grande poêle, faites fondre la graisse de canard et l'huile d'olive et faites revenir les pommes de terre, les oignons et la gousse d'ail finement émincés. Salez et poivrez.

3/ Quand les pommes de terre commencent à être légèrement dorées, ajoutez les champignons de Paris coupés en 4 et les gésiers confits.

4/ Continuez à faire rissoler cette poêlée pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

5/ Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud avec une salade de chicons-vinaigrette.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_filets-de-canard-croustillants-et-poelee-paysanne-aux-gesiers?id=8374127&emissionId=5931