

Magret de canard aux pêches, purée carottes pommes de terre, écrin de petits légumes

⇒ 4 personnes

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 1 cuillère à café de miel
- 30 gr amandes torréfiées, concassées
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- sel, poivre, persil, herbes de Provence
- 1 grosse courgette
- 1 belle aubergine
- 2 belles tomates
- 3 carottes
- 1 belle pomme de terre
- 4 belles pêches
- un verre de pineau blanc

Préparation

- Éplucher les carottes et les pommes de terre. Laver la courgette et l'aubergine.
- Plonger les tomates et les pêches dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes. Les refroidir afin de les émonder, et, retirer pépins et noyaux.
- Eplucher l'oignon, l'ail, nettoyer le persil.
- Enlever la peau des magrets, les badigeonner légèrement de miel avec un pinceau. Les déposer sur un film alimentaire, y déposer quelques lamelles de pêches et saupoudrer d'amandes. Saler, poivrer, puis enrouler de film bien serré plusieurs tours pour garder le jus de cuisson, et, déposer dans votre cuit vapeur.
- Dans une casserole, mettre carottes et pomme de terre, mouiller à hauteur, saler. Faire cuire environ 20 minutes.
- Tronçonner la courgette en gardant 4 belles rondelles de 2 cm à évider, et, détailler la chair restante en petits cubes ainsi que l'aubergine et les tomates. Emincer l'oignon et piler l'ail.
- Dans une sauteuse, faire blanchir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis ajouter l'aubergine. Cuire 10 mn, ajouter la courgette. Si besoin, rajouter un peu d'huile. Cuire 5 mn, et, ajouter les tomates. Continuer à cuire pendant 5 mn. Assaisonner de sel, poivre, herbes de Provence, ail et persil.
- Faire cuire les magrets de canard à la vapeur 5 mn de chaque côté avec le reste des pêches coupées en deux et les bracelets de courgettes 15 mn.

- Ecraser carottes et pomme de terre en purée avec la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans une petite casserole, verser le pineau, puis le jus de cuisson des magrets (récupéré dans le film) et une pêche. Mixer le tout et porter à ébullition.
- Dresser une grosse virgule de purée par assiette, puis, un bracelet de courgette rempli de la poêlée de légumes et déposer une demi-pêche.
- Détailler les magrets en fines tranches, les déposer sur la purée et arroser de sauce.

Astuces du Chef

Toujours saler les légumes en fin de cuisson.

Le poivre devient amer en cuisant, poivrer en fin de cuisson, ou, un tour de moulin sur l'assiette.

Le poivre de SARAWAK, c'est que du bonheur!

La purée pommes de terre/carottes peut être remplacée par une purée de patates douces additionnée de crème fraîche.

Ne pas jeter la peau de canard. La faire griller doucement pour récupérer la graisse qui servira à cuire une truffade, des cèpes Quand elle a perdu sa graisse, bien la faire griller, la couper en "chips" et déglacer avec un petit peu de vinaigre de vin. A servir à l'apéritif.

Recette des tomates séchées et conservées à l'huile:

Couper les tomates en deux, les épépiner, et, éventuellement les éplucher.

Les mettre à cuire dans le four thermostat 80°C pendant 3 heures.

Les placer dans des bocaux en verre avec de l'ail, des épices, des herbes. Recouvrir d'huile.

Se servir au fur et à mesure des besoins.