

CANARD

AVANTAGES: la chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

CANARD BRAISÉ 710 calories

Cuisson: 1h 55

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

1 canard de 1,6 kg environ et ses abattis

1 oignon moyen

120 g de beurre

2 verres de vin blanc sec

1 bouquet garni

20 g de maïzena

le jus d'un citron

sel, poivre

1. Préparez un fond de sauce: pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir avec les abattis de canard dans 30 g de beurre. Ajoutez le vin blanc, une quantité égale d'eau, le bouquet garni, du sel et du poivre. Faites bouillir à très petit feu, sans couvrir, pendant 30 minutes. Filtrez ce fond de sauce.

2. Faites revenir le canard dans une cocotte avec 50 grammes de beurre à feu assez vif. Quand la volaille est bien dorée, jetez la graisse de cuisson. Essuyez l'intérieur de la cocotte avec du papier absorbant, remettez le canard dans la cocotte avec le reste du beurre, le fond de sauce, du sel, du poivre. Couvrez et laissez mijoter doucement 50 minutes.

3. Retirez le canard de la cocotte. Délayez la maïzena dans la sauce. Remuez. Laissez bouillir doucement 2 minutes en remuant avec une cuillère en bois, puis remettez le canard dans la cocotte. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Au moment de servir, ajoutez à la sauce le jus du citron.

JE VEUX SAVOIR: La chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.