



www.plancha-eno.com

Magrets de canard et légumes d'automne

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 à 30 minutes

INGRÉDIENTS

2 magrets de canard
2 carottes coupées en tronçons
4 petits rutabagas coupés en quartiers
4 petits topinambours coupés en quartiers
2 panais coupés en quatre dans la longueur
1 betterave cuite coupée en quartiers
4 tiges de cerfeuil effeuillées Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Entaillez la peau du canard en losanges sans atteindre la chair.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettez à cuire les rutabagas et les topinambours 2 minutes, puis ajoutez les carottes et les panais pour 10 minutes supplémentaires.
3. Faites cuire les magrets sur la plancha, d'abord côté peau pendant 4 à 6 minutes, puis retournez-les et faites-les cuire encore 4 à 6 minutes.
4. Posez-les sur une assiette, salez, poivrez et laissez-les reposer 3 minutes environ. Faites revenir sur la plancha, sans la dégraisser, les carottes, les rutabagas, les topinambours, les panais et les quartiers de betterave, 2 à 3 minutes en remuant régulièrement, retirez.
5. Dressez et parsemez le cerfeuil avant de servir.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre