

Aiguillettes de canard caramélisées au balsamique

Prép. 15 min.

Cuisson : 8min.

facile

Pour 2 personnes :

400g d'aiguillettes de canard
5 c. à s. de crème fraîche
2c. à s. de vinaigre balsamique
2 c. à s. de sucre
huile, sel , poivre

Préparation :

1. Dans une poêle huilée, faites saisir les aiguillettes de chaque côté. Réservez au chaud.
2. Dans la même poêle, à feux doux, ajoutez la crème fraîche, le sucre et le vinaigre balsamique. Mélangez et faites cuire quelques min. Remettez les aiguillettes pendant 2 min qu'elles macèrent dans la sauce. Enlevez-les et réservez de nouveau au chaud.
3. Laissez réduire la sauce et nappez les aiguillettes.
4. Disposez harmonieusement et décorez avec des zestes d'orange ou de mandarine
5. Servez aussitôt accompagnées d'une purée maison ou de riz ou avec des champignons.

Vous pouvez agrémenter votre sauce d'une pincée de piment d'Espelette.

Soupe de fraises, kiwis et citron vert

Préparation : 20 min.

Pour 4 personnes :

1 kg de fraises
4 c. à s. de sirop de sucre de canne
1 citron vert
2 kiwis
poivre rouge de Pondichéry (facultatif)

Préparation :

1. Rincez et essuyez les fraises. Epluchez et coupez les kiwis en dés. Réalisez 4 mini brochettes avec 2 fraises et un dé de kiwi sur des piques en bois. Enveloppez-les dans du film alimentaire et glissez-les au réfrigérateur.
2. Equeutez et coupez en morceaux le reste de fraises. Répartissez-en un tiers dans quatre coupelles (ou verres) . Mixez le reste avec les dés de kiwis, le jus de citron vert et le sirop de sucre de canne. Filtrez à travers une passoire étamine en pressant avec le dos d'une cuillère à soupe. Versez dans les coupelles. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
3. Rehaussez de poivre rouge de Pondichéry moulu au dernier moment (si vous désirez). Décorez avec les mini brochettes de fruits.