

Filet de canard au cidre et aux poires

Préparation 20 min ; cuisson 20 min

Pour 4 personnes :

4 magrets de canard entiers sur peau

2 poires williams ou conférence

½ citron

20 g de beurre doux

20 cl de cidre

2 c. à s. de miel liquide

1 c. à c. de cannelle en poudre

1 pincée de piment d'Espelette

sel , poivre du moulin

Préparation :

Coupez les poires en deux, épluchez-les, équeutez-les et épépinez-les.

Taillez-les en lamelles dans le sens de la longueur. Arrosez-les avec le jus du citron pour éviter qu'elles noircissent.

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Saisissez les magrets à feu vif côté peau pendant 4 minutes dans une poêle. Retournez-les et poursuivez la cuisson 4 minutes. Déglacez la poêle avec le cidre. Disposez les magrets dans un plat et badigeonnez-les de miel. Ajoutez le jus de cuisson, salez et poivrez. Saupoudrez de cannelle, de piment d'Espelette et de piment doux. Enfournez pour 10 min.

Pendant ce temps, faites revenir les tranches de poire dans le beurre, 2 min ; de chaque côté. Dressez-les sur des assiettes et posez les magrets de canard tranchés dessus. Dégustez très chaud.

Nota : Si vous n'aimez pas la cannelle, vous pouvez utiliser des graines de cumin.

MORUE BRESTOISE

Préparation :20mn Cuisson :45mn pour5/6 personnes

Morue 1kg/ blancs de poireaux 250g /Pommes de terre 1kg/Oignons 50g

Beurre70g/

Farine 20g/du cerfeuil haché/Sel poivre

Dessaler la morue (peau en haut) pendant 24heures,en veillant à changer l'eau à plusieurs reprises.

Cuire les pommes de terre dans leur peau.

Pocher la morue(peau en dessous)dans une bonne quantité d'eau 12à15 mn ; l'effeuiller

Et la tenir au chaud à couvert.

Eplucher et hacher finement les oignons et les blancs de poireaux ; les faire suer dans 30g de beurre sans les colorer ; ajouter la farine et la cuire également sans la colorer ; mouiller avec la quantité suffisante d'eau de cuisson de la morue pour obtenir une petite sauce ;rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu.

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

Beurrer un plat à gratin avec 20g de beurre ; y déposer la morue effeuillée et la border

Avec les pommes de terre ; saupoudrer de cerfeuil.

Napper régulièrement avec la sauce, parsemer du beurre restant ;passer à four très chaud pour obtenir une légère coloration en surface.

Remarque

Le fait de mettre à dessaler « peau en haut » provoque un rejet de la salinité vers le fond du récipient. La cuisson « peau en dessous » donne à la chair un support permettant de retirer les morceaux.