



MAGRET DE CANARD AUX NOISETTES & SES SALSIFIS TOUT FRAIS

Ingrédients				
	2 pers.		4 pers.	
Dans votre box :				
Magret de canard	400 g		800 g	
Echalote	½ pièce		1 pièce	
Noisettes	20 g		40 g	
Crème épaisse	10 cl		20 cl	
Salsifis frais	500 g		1 kg	
Citron	1 pièce		1 pièce	
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe		
Dans votre placard :				
Huile d'olive				
Sel				
Poivre				



Réalisation de la recette

 Préparation : 20 mn

 Cuisson : 30 mn

1. Les salsifis

- Lavez et épluchez les salsifis. Coupez-les en tronçons de même calibre (environ 5 cm de long). Plongez les salsifis dans un bol d'eau citronnée afin d'éviter qu'ils ne noircissent (plongez-les au fur et à mesure de leur préparation). Faites bouillir une grande casserole d'eau chaude. Plongez les tronçons de salsifis égouttés dans cette eau et faites cuire 20 minutes à feu moyen.

2. Le magret de canard

- Préchauffez votre four à 210°C. Epluchez et coupez finement l'échalote. Dans une poêle sans ajout de matière grasse, torréfiez les noisettes concassées.
- Dans une poêle bien chaude, saisissez les magrets 3 minutes côté peau et 1 minute côté chair. Placez les magrets dans un plat et glissez au four 6 minutes pour une cuisson rosée (8 minutes pour une cuisson à point).
- En attendant, enlevez l'excédent de graisse de la poêle. Faites revenir l'échalote dans cette même poêle jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Déglacez avec le vinaigre de cidre, ajoutez les noisettes puis la crème, salez, poivrez, goûtez pour rectifier l'assaisonnement au besoin.

3. Le dressage

- Egouttez les salsifis et faites-les revenir rapidement dans une poêle avec un filet d'huile puis salez et poivrez. Sortez les magrets du four. Laissez-les reposer 3 à 5 minutes avant de les couper en tranches.
- Sur vos assiettes, placez quelques tranches de magret, parsemez de sauce aux noisettes et accompagnez de salsifis poêlés. Bonne dégustation !

4. Le mot du Chef

- Avez-vous déjà préparé des salsifis frais ? Non ? Et bien c'est l'occasion ! Les salsifis frais sont un délice avec leur saveur fraîche et si particulière.
- Les salsifis frais sont difficiles à trouver et ce sont des légumes qui ne se laissent pas faire ! Il est nécessaire de bien les laver car ils sont très terreux, ils collent lorsqu'on les épluche, il faut les plonger dans une eau citronnée pour éviter qu'ils ne changent de couleur et ils nécessitent 2 modes de cuisson (à l'eau et à la poêle ou au four). C'est néanmoins un délice de pouvoir les préparer et goûter la saveur fraîche au petit goût de noisette si particulier.

