



## AIGUILLETTES DE CANARD CAMELISEES A LA SAUCE SOJA



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Aiguillettes de canard	250 g	500 g
Sauce soja	3 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe
Gousse d'ail	1 gousse	1 gousse
Graines de sésame	1/2 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Riz	150 g	300 g
Sucrine(s)	1 pièce	2 pièces

Dans votre placard :

Miel	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Sel fin		
Poivre du moulin		
Huile d'olive		



## Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

### 1. Les aiguillettes de canard caramélisées

- Disposez vos aiguillettes de canard dans un bol. Ajoutez tous les ingrédients de la marinade : la sauce soja, le miel et la moitié de l'ail haché. Malaxez la viande avec la marinade et laissez poser.
- Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante, 15 à 20 minutes.
- Lavez la ou les sucrine(s) et séchez-la ou les bien. La ou les couper en 2 dans la longueur. Sur une poêle grill (ou une poêle classique à défaut) avec un filet d'huile, faites griller les 1/2 sucrides 2 minutes de chaque côté, en ne les bougeant pas, pour avoir la trace du grill. Coupez le feu et laissez poser dans la poêle à couvert, en attendant de préparer le reste.
- Dans un wok (ou une grande poêle), faites revenir le reste de l'ail haché 1 minute. Ajoutez la viande préalablement égouttée (bien garder la marinade pour la suite). Faites revenir rapidement les aiguillettes sur toutes les faces, pas plus de 2 minutes en tout, la viande doit rester rosée. Retirez la viande, remplacez par la marinade et faites caraméliser le jus jusqu'à obtenir une texture sirupeuse (consistance du sirop).

### 2. Le dressage

- Sur vos assiettes, placez un peu de riz, une 1/2 sucride grillée, des aiguillettes (tranchées ou non selon votre préférence), arrosez de caramel au soja et terminez avec les graines de sésame.
- Bon appétit !

### 3. Le + du Chef

- Pour encore plus de saveur, laissez les aiguillettes mariner plusieurs heures : faites-le avant de partir au travail pour le soir par exemple.
- Si vous aimez les épices, ajoutez une touche de piment à la marinade.
- Plus exotique, remplacez les sucrides par du chou Pak Choi et procédez de même pour la cuisson.
- Vous pouvez également servir ces aiguillettes en brochettes pour un plat principal ou même pour l'apéritif, coupées en morceaux.

