

Magret de canard flambé quiche de légumes grillés & gâteaux de maïs



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

600g de magret de canard,
400g de poêlée de légumes Bretonne Ardo,
400g de Italian Grill Ardo,
400g de maïs Ardo,
150g de dés de tomates Ardo,
130g d'échalotes hachées Ardo,
5g d'ail Ardo,
5g de basilic Ardo,
5g de ciboulette Ardo,
120g d'huile d'olive,
20cl de vin rouge,
5cl de cognac,
130g de beurre,
15g de farine,
20g de bouillon de veau en poudre,
2 oeufs,
sel & poivre

Allergènes

Egg

Gluten

Milk

Sulphite

Préparation

1. Quiche de légumes grillés:
Préchauffez le four à 180°C. Mettez les légumes du mélange Italian Grill en forme. Mélangez les dés de tomates avec l'huile d'olive, 60g d'échalotes, l'ail et le basilic et versez le tout sur les légumes grillés. Faites cuire la quiche pendant 35 min à 160°C.
2. Gâteaux de maïs:
Mélangez le maïs dégelé avec les 2 oeufs entiers, les 15g de farine. Salez et poivrez. Prélevez une cuillère à soupe et cuisez celle-ci dans un mélange d'huile d'olive et de beurre. Retournez à mi-cuisson.
3. Sauce:
Faites suer 70g d'échalotes, ajoutez le vin rouge et faites réduire de moitié. Ajoutez le bouillon de veau et réchauffez lentement. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.
4. Filet de canard:
Faites tout d'abord cuire le magret de canard côté peau pendant une dizaine de minutes. Retournez ensuite le magret, salez, poivrez et faites cuire à feu doux pendant 10 min. Mettez le filet dans un plat, enfournez-le à 80°C et laissez la viande reposer. Dégraissez la poêle et flambez au cognac. Ajoutez la sauce agrémentée de beurre et laissez mijoter.
5. Réchauffez et assaisonnez la poêlée de légumes bretonne.
6. Dressez sur les assiettes:
Découpez un morceau de quiche et placez-le sur l'assiette, ajoutez 3 gâteaux de maïs et une généreuse cuillère à soupe de poêlée de légumes. Coupez de fines tranches de magret de canard et disposez-les en éventail. Nappez de sauce et saupoudrez de ciboulette.



We preserve nature's gifts