

ÉMINCÉS DE CANARD AU VINAIGRE BALSAMIQUE GINGEMBRE CITRON

Vendredi 26 Mai 2017

Le canard est une viande plus grasse que le poulet ou la dinde mais riche en acides gras mono et polyinsaturés bons pour le cœur et le diabète. C'est aussi une viande riche en fer. Et puis ça change !



Émincés de canard au vinaigre balsamique gingembre citron pour
2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 180 g d'aiguillettes de canard
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 300 g de chou-fleur en bouquets *
- 1 échalote*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 3 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique gingembre citron
- ciboulette*
- 1 branche de thym*

Sel poivre

Faire mariner les aiguillettes émincées avec l'huile, l'échalote ciselée, la branche de thym et le poivre pendant une bonne heure au frais

Cuire les rates à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles. Réserver

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée. Les égoutter .Réserver.

Dans une sauteuse, faire revenir les émincés de canard avec la marinade pendant 5 minutes. Les assaisonner. Les ôter et les garder au chaud

Déglacer avec du vinaigre balsamique

Réchauffer les pommes de terre et les bouquets de chou-fleur avec la crème

Servir les émincés de canard nappés de sauce balsamique avec les pommes de terre et le chou-fleur, le tout saupoudré de ciboulette ciselée

Si vous n'avez pas de vinaigre balsamique gingembre citron, rajouter à la marinade un zeste de citron non traité et $\frac{1}{2}$ c à c de gingembre frais ou en poudre et déglacer avec du simple vinaigre balsamique

Pour le repas : 1 part de melon (0pp- 0 sp) – émincés de canard au vinaigre balsamique gingembre citron (6pp- 7 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-. Total : 7pp-8 sp

Excellent vendredi