

AIGUILLETES DE CANARD AUX FRUITS D'AUTOMNE

Lundi 01 Octobre 2018

Une bonne alliance dans ce salé sucré

Aiguillettes de canard aux fruits d'automne pour 2 personnes et 7pp-7 sp vert -7 sp bleu -4 spv violet par part

- 240 g d'aiguillettes de canard
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 2 oignons nouveaux*
- 2 prunes reine claudes dénoyautées*
- 6 mirabelles dénoyautées*
- 10 grains de raisin muscat noir épépinés*
- 10 grains de raisin italien épépinés*
- 2 cuillérées à café d'huile isio4
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre balsamique
- 50 ml de vin blanc sec
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Faire mariner les aiguillettes avec l'huile, le vin blanc et les oignons nouveaux au frais pendant 1 heure

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les garder au chaud.

Faire revenir les aiguillettes dans une sauteuse avec la

marinade pendant 3 minutes. Rajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 2 minutes pour les dorer. Assaisonner



Dans une poêle, fondre le beurre et faire revenir les fruits rapidement. Déglacer au vinaigre balsamique



Servir les aiguillettes avec les pommes de terre et les fruits



Cette recette peut se faire avec des prunes surgelées

Ne cuisez pas trop les aiguillettes sinon elles seront dures

Pour le repas : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0 sp)
-aiguillettes de canard aux fruits d'automne (7pp-8sp) -1
yaourt 0% (1pp-0spl). Total : 8pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés