

AIGUILLETTES DE CANARD AUX PÊCHES

Vendredi 11 août 2023

Encore un salé sucré ce qui est fréquent l'été avec les fruits de saison :

Aiguillettes de canard aux pêches pour 4 personnes et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part

-500 g d'aiguillettes de canard : 11 sp vert bleu violet – 11 psp

-20 g de beurre à 41% : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-4 belles pêches ou 6 petites : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-sel fin poivre

Fendre très légèrement la peau des pêches en croix puis les pocher une par une dans de l'eau bouillante 30 secondes.

Sitôt sortie, plonger chaque pêche dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Les peler. Ôter le noyau et les couper en 4.

Fondre 10 g de beurre dans une poêle antiadhésive et déposer les pêches. Les faire revenir à feu doux pendant 3 minutes.

Fondre les 10 g de beurre restant dans une autre poêle et faire cuire les aiguillettes de canard pendant 2 minutes à feu vif. Assaisonner sel poivre.

Servir en plaçant les aiguillettes au centre d'un grand plat et les pêches tout autour.



Vous pouvez cuire les aiguillettes à la plancha en remplaçant le beurre par 2 cuillères à café d'huile.

Prenez des pêches pas trop mures pour qu'elles se tiennent.

L'indice glycémique de ce plat est bas.

Pour le repas : carpaccio concombre radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – aiguillettes de canard aux pêches (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – 100 g de purée de patate douce (4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 0 spv violet □ – 3 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 10 sp bleu□ – 5 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés