

# CUISSES DE CANARD AUX NAVETS BLANCS

Jeudi 12 décembre 2024

*Les navets font partis des légumes mal aimés mais ils peuvent se cuisiner de plusieurs façons. Cuits, ils accompagnent bien en purée ou revenus à la poêle une viande, un poisson. Crus, ils se dégustent en salade râpés ou en fines rondelles. Il n'y a pas que la soupe ! Il suffit de bien choisir parmi toutes les variétés.*

*Cuisses de canard aux navets blancs pour 2 personnes et 8 sp vert bleu violet – 8 psp par part*

*-2 cuisses de canard sans la peau (240 g comestibles)*

*-300 g de navets\**

*-2 oignons doux\**

*-10 g de beurre à 41%*

*-1 cuillère à café d'huile végétale*

*-2 cuillères à café de sucre en poudre*

*-1 petit verre de vin blanc à cuire*

*-sel fin poivre blanc*

*Éplucher les navets et les cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée (ils doivent rester assez fermes). Les égoutter et les laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Huiler au pinceau un plat allant au four et déposer au fond les oignons émincés.*

*Poser dessus les cuisses assaisonnées de canard en les retournant 2 à 3 fois pour les napper d'un peu d'huile du plat.*

*Verser le vin blanc et enfourner 35 minutes.*

*Dans une sauteuse, fondre à petit feu le beurre et rajouter les navets coupés en rondelles et saupoudrés de sucre. Les laisser caraméliser à petit feu et en les retournant régulièrement.*

*Servir ensemble les cuisses de canard, les oignons et les navets.*



*L'indice glycémique de cette recette est moyen, le navet ayant un IG bas cru mais plus élevé cuit.*

*J'ai pris des oignons de Roscoff et des navets blancs et longs d'automne. Tous les navets peuvent être cuisinés dans cette recette et en fonction des saisons.*

*Si les cuisses de canard grillent trop vite, la peau ayant été ôtée, protégez-les avec une feuille de papier alu.*

*Le temps de cuisson de la viande dépend de votre four.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – cuisse de canard aux navets (8 sp vert bleu violet – 8 psp) – 100 g de mogettes cuites (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**