

MAGRET DE CANARD POIRE CÉLERI

Lundi 18 Mars 2019

Une très belle alliance :

Magret de canard

poire céleri pour 2 personnes et 6pp-6sp par part

-200 g de magret de canard dégraissé

-1 grosse poire *

-200 g de céleri branche*

-1 citron*

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée le céleri nettoyé et coupé en morceaux de 2 à 3 cm pendant 7 minutes. L'égoutter et réserver

Huiler au pinceau une poêle et faire revenir le magret assaisonné

sur tous ses côtés à feu vif puis baisser le feu et continuer la cuisson 6 à 10

minutes suivant que vous l'aimez saignant ou à point. Retirer la viande, la

garder au chaud enveloppé dans une feuille d'aluminium pour que la viande se détende

Verser le céleri dans la poêle chaude et le faire revenir dans le jus du magret. Rectifier l'assaisonnement

Peler la poire, la citronner, la couper en 4, ôter le cœur

et les pépins. Dorer les quartiers de poire dans le beurre fondu à petit feu et en les retournant régulièrement

Couper le magret en tranches et servir avec le céleri et les quartiers de poire



Pas besoin de plus d'huile car bien dégraissé, il reste toujours un peu de gras sur le magret

Le temps de sa cuisson dépend des goûts de chacun mais pas trop cuit sinon la viande devient sèche et dure

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -magret de canard poire céleri (6pp-6sp) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl). Total : 10 pp-9spl

Très bon lundi à toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés