

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