

# 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***