

terre grenaille au four

Recette normale

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
45	23	70	697

Ingrédients pour 2 personnes

Rôti de magret de canard :

1 magret de canard
1 échalote
Abricots secs
Pruneaux
Figues séchées
1 càc de Miel
100ml de Calvados
1 càs de vinaigre balsamique
Farine
Sel, poivre

Pommes de terre au four:

Pomme de terre
grenaille: 400g
Huile
Herbes de Provence
Sel, poivre

Matériel

Rôti de magret de canard :

1 four
1 poêle
1 spatule
1 bol
1 couteau
1 cuillère
Ficelle alimentaire

Pommes de terre au four:

1 four
1 grand bol
1 cuillère
1 couteau

Recette facile : 40 min

Préparation pommes de terre au four:

- Préchauffer le four à 180° puis laver les pommes de terre.
- Dans un grand bol, mettre les pommes de terre, l'huile, les herbes de provence et assaisonner avec le sel et le poivre. Mélanger.
- Déposer sur une plaque et enfourner: 40min à 180°.

Rôti de magret de canard aux fruits secs:

- Couper les fruits secs et les recouvrir de calvados, réserver.
- Quadriller le Magret côté peau et le saisir à la poêle côté peau 5mn à feu moyen.
- Découper le magret en deux parties dans le sens de la longueur. Puis saler et poivrer.
- Déposer les fruits secs puis refermer le magret et le ficeler. Puis le mettre dans un plat avec le reste des fruits secs restant. Enfourner 20mn à 180°.
- Dans votre poêle contenant la graisse de canard, faite revenir les échalotes, mettre un peu de farine pour faire un roux blond puis déglacer avec le calvados et le vinaigre balsamique, ajouter le miel. server la sauce sur votre magret.

