

## Foie gras cuit entier, pissenlits poêlés et ail des ours



### **INGREDIENTS:**

#### **Le jus de fleurs de pissenlit**

- 15 inflorescences (fleurs) de pissenlit
- 150 ml d'eau
- 25gr de sucre semoule fin

#### **Le foie gras**

- 1 lobe de foie gras (375gr)

#### **Le pissenlit**

- 30 feuilles de pissenlit
- 1 à 2 c à soupe d'huile d'olive extra vierge

#### **L'ail des ours**

- 4 feuilles d'ail des ours
- 1 pincée de sel de mer fin

#### **L'assaisonnement**

- 6 pincées de fleur de sel
- 6 pincées de 5 poivres

### **RECETTE:**

- Mettre les fleurs jaunes de pissenlit dans un poêlon, en enlevant au préalable la base du capitule, plus amère. Verser le sucre et l'eau, porter à ébullition, maintenir celle-ci durant 3 min. Filtrer et réchauffer au moment de servir

Cuire le lobe de foie gras entier sous vide dans un bain marie thermostatique durant 20 min à 65 C° \*. Laver les plantes sauvages dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude à raison de 1 cuillère à soupe par litre. Les rincer ensuite.

- Blanchir les feuilles de pissenlit durant 1 min dans une eau bouillante salée, afin de réduire leur amertume. Les passer sous l'eau froide, les égoutter. Les poêler dans 1 filet d'huile d'olive avec les feuilles d'ail des ours préalablement hachées finement. Saler.

- Ouvrir la poche sous vide contenant le foie gras. Trancher le lobe en 6 portions égales. Les placer chacune sur une assiette creuse chaude. Répartir également le pissenlit et l'ail des ours et le jus de fleurs.

Assaisonner d'1 pincée de fleur de sel et de 5 poivres.

*\* Les lobes de foie gras sont généralement conditionnés en poche sous vide. On peut approcher la cuisson d'un bain-marie avec thermorégulateur en cuisant la poche et son contenu durant 20 min dans une casserole d'eau (+- 4l) à 65C°.*

## **Carpaccio de bœuf, copeau de foie gras de canard cru en crumble de grué de cacao et vinaigrette à la truffe**



### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 200 gr de petite tête de bœuf coupé très fin
- Un lobe de foie gras de canard cru
- Chapelure
- Parmesan
- Farine
- Beurre pommade
- Grué de cacao
- Jus de truffe, huile, de soja, vinaigre de Xeres (= vinaigrette)

### **Recette:**

- Dresser les fines tranches de bœuf sur l'assiette, ajouter fleur de sel, poivre
- Ajouter la vinaigrette
- Préparation du crumble : mélanger la chapelure, le parmesan, le grué de cacao, la farine par-dessus ainsi que le beurre pommade. Mélanger le tout
- Et émietter cette préparation dans une plaque de cuisson. Cuire au four à 180° jusqu'à légère coloration (environ 7 min)
- Sortir du four, laisser refroidir et le passer au robot (pas trop finement)
- Couper en fines tranches le lobe et en faire des rouleaux qu'on farcira avec la préparation de crumble.
- Disposer ces rouleaux (environ 5 petits) sur les tranches de carpaccio.

**Escalope de foie gras de canard de la Ferme de la Tour poêlée, rhubarbe, citron confit, olives noires, mozzarella et asperge blanche. Caramel de cabernet sauvignon.**



**1. Foie gras :**

Portionner en escalope de  $\pm 50$ g, assaisonner de sel et poivre, fariner et la poêler mi cuite dans une poêle antiadhésive.

Eponger. Ajouter un tour de moulin à poivre et de la fleur de sel.

**2. Rhubarbe :**

Tailler la rhubarbe en longs bâtonnets. Les disposer à plat sur une plaque. Verser dessus le sirop de sucre (1l eau/1Kg de sucre/1 Jus de citron). Laisser refroidir. Tiédir à l'envoi.

**3. Citron confit :**

Couper des citrons en fines tranches. Les blanchir 2fois.

Cuire dans un sirop à 30°. Tiédir à l'envoi.

**4. Olives noires**

**5. Mozzarella**

**6. Asperge blanche**

**7. Caramel de Cabernet Sauvignon**

**8. Garniture :**

- Triangle de pain noir acide toasté (Pumpernickel)
- Roquette...

## Terrine de canard, salade d'herbes et de mangue



**Pour 4 personnes**

**préparation : 40mn.**

**Cuisson : 35mn.**

**Réfrigération: 4h**

- 5 cuisses de canard confites avec leur graisse
- 2 mangues bien fermes
- 1 gros bouquet d'herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, estragon, basilic, pourpier)
- 25g de beurre
- 4 cuil à soupe d'eau-de-vie
- 3 cuil à soupe de vinaigrette
- 5 baies de genièvre
- 5 grains de poivre du Sichuan
- Sel, poivre noir moulu.

- Pelez les mangues. Détaillez une moitié de mangue en dés et râpez l'autre moitié. Débitez la dernière mangue en fines lamelles et mettez-les à mariner dans l'eau-de-vie.

- Désossez les cuisses de canard. Emiettez la chair ainsi que la peau. Mettez-les dans une sauteuse avec 6cuil de graisse du canard, les dés de mangue, les grains de poivre du Sichuan, les baies de genièvre, du poivre noir et un peu de sel.

Faites confire à feu moyen 30min. Laissez refroidir à température ambiante. Poivrez et salez la mangue râpée.

- Egouttez les lamelles de mangue. Passez-les à la poêle sur une face dans le beurre, puis retirez-les. Déglacez la poêle avec l'eau-de-vie et flambez. Versez encore flambant sur le canard confit.

- Répartissez cette préparation dans quatre ramequins en intercalant au milieu une couche de lamelles de mangue. Entreposez pendant 3 ou 4h dans le réfrigérateur.

- Effeuillez et lavez les herbes. Assaisonnez de vinaigrette.

- Déposez les ramequins sur les assiettes. Garnissez d'un petit dôme de mangue râpée et d'un autre de salade d'herbes. Servez, accompagné de tranches de pain Poilâne.

Vin conseillé: un cahors ou un madiran seront parfaits.

*Conseil: Pour la préparation, on peut aussi démouler les ramequins avec précaution sur les assiettes.*

## Magret de canard à la gelée de vin rouge pommes épicées



### Pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard
- 4 pommes acidulées
- clous de girofle
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à café de muscade
- 30 gr. de beurre
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- sel, poivre
- gelée de vin rouge
- vin rouge

### Préparation:

- Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un plat à gratin.

- Pelez les pommes, évidez-les et coupez-les en deux transversalement. Piquez trois clous de girofle dans chaque moitié de pommes.

- Mélangez dans un bol la cannelle, le gingembre, la muscade, le miel et le jus de citron. Donnez quelques tours de moulin à poivre et enduisez les pommes de ce mélange. Disposez-les dans un plat et enfournez-les pendant 15 min.

- Entaillez la peau de canard sans couper la chair. Posez les magrets dans une poêle, côté peau dessous et faites-les griller 15 minutes sur feu vif. Retournez-les et laissez-les cuire encore 3 minutes.

- Otez les magrets et réservez. Pendant ce temps, déglacez avec la gelée de vin et le vin rouge. Laissez réduire.

- Dressez en éventail les tranches de magret sur une assiette de service et disposez la pomme autour. Nappez de sauce.

## Foie gras poêlé à la rhubarbe



### Pour 6 personnes:

- 1 foie gras de canard cru de 600 gr.
- 1 pincée de muscade
- rhubarbe suée avec un peu de sucre
- sel, poivre

### Préparation:

- Coupez le foie en tranches de 1 cm et poudrez de sel, de poivre et noix de muscade des deux côtés.
- Couchez les tranches de foie dans une grande poêle bien chaude et cuisez une bonne minute par face.
- Otez les foies et réservez-les au chaud.
- Nappez vos assiettes de rhubarbe et disposez ensuite par-dessus les morceaux de foie poêlé.
- Servez aussitôt.

## Foie Gras poêlé à la gelée de vin blanc



### Pour 6 personnes:

- 1 foie gras de canard cru de 600 gr.
- 1 pincée de muscade
- 3 cuillères de gelée de vin blanc
- 1 verre de vin moelleux
- sel, poivre

### Préparation:

- Coupez le foie en tranches de 1 cm et poudrez de sel, de poivre et de muscade des deux côtés.
- Dans une grande poêle, bien chaude, couchez-y les tranches de foie. Cuisez une bonne minute par face.
- Otez les foies et réservez-les au chaud.
- Déglacez votre poêle avec la gelée de vin et le vin. Laissez réduire un court instant.
- Disposez vos escalopes de foie chaud sur une assiette chaude et nappez de sauce.
- Servez aussitôt.



## Magret de canard à la fleur de sel au thym



### Pour 6 personnes: (40 minutes)

- 3 magrets de canard +/- 400 grs
- Fleur de sel parfumée au thym

### Préparation:

- Nappez les magrets côté chair de fleur de sel au thym et disposez-les dans une poêle à l'unilatéral (graisse côté poêle). Laissez cuire à feu doux pendant une 1/2 heure.
- Préchauffez le four à 180°C et placez-y les magrets 10 minutes.
- Au bout de 40 minutes de cuisson, les magrets peuvent être coupés en tranches.
- Servez avec une purée de céleri rave.

## Salade tiède de confits de canard



### Pour 4 personnes:

- 4 cuisses confites
- 400 gr. de gésiers confits
- 1 salade mixte
- pignons de pin
- vinaigrette (huile d'olive, vinaigre balsamique, miel, sel, poivre)
- 2 tomates
- 2 cuillères de graisse de canard
- 1 gousse d'ail

### Préparation:

- Nettoyez votre salade et coupez les tomates en deux. Assaisonnez avec du sel, poivre, thym et graisse de canard. Réserver.

- Décortiquez les cuisses confites et mettez-les dans un poêlon avec un peu de graisse de canard, ajoutez les gésiers confits et une gousse d'ail coupée en morceaux. Laissez tiédir.

- Pendant ce temps, dans un four à 180°C, chauffez les tomates 15 minutes.

- Sur une assiette, disposez votre salade, assaisonnez, et répartissez les morceaux de confits en couronne autour de la tomate chaude que vous aurez placée au milieu.

## Tournedos Rossini



### Pour 4 personnes:

- 4 tranches de filet de bœuf ou 4 tournedos de canard
- 4 escalopes de foie gras cru
- 1 petite truffe noire
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre
- 20cl de madère

### En accompagnement:

Une poêlée de champignons

### Préparation:

- Faites chauffer le beurre dans une poêle. Poivrez les filets de bœuf et laissez-les cuire 2 minutes de chaque côté dans la poêle. Salez et réservez.

- Pendant ce temps, salez et poivrez les escalopes de foie gras et laissez-les cuire une petite minute de chaque côté dans une poêle antiadhésive.

- Présentez les filets sur du pain grillé. Posez dessus les tranches de foie gras et parsemez de lamelles de truffe.

- Déglacez les sucs de cuisson avec le madère, laissez réduire un instant et versez sur les tournedos.

**Vin conseillé:** un vin rouge chaleureux et corsé: un pomerol

## Aiguillettes de canard aux zestes d'oranges confites



### Pour 4 personnes:

- 4 aiguillettes de canard par personne
- 2 quartiers d'écorce d'orange confite
- 200 gr de petits oignons grelots
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de fond de canard

### Préparation:

- Pressez l'orange et versez le jus dans un bol. Ajoutez le vinaigre et le fond de canard. Versez un verre d'eau bouillante et fouettez.

- Détaillez l'écorce confite en très fine julienne et faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez les aiguillettes de canard à dorer quelques minutes sur les deux faces.

- Une fois cuits, déglacez la sauteuse avec les écorces d'oranges, les oignons et mouillez avec le jus préparé au début. Salez et poivrez. Laissez réduire.

- Servez aussitôt les aiguillettes avec quelques pâtes et nappez de sauce.

- Vin conseillé: un grave rouge.

## Salade Périgourdine



### Pour 6 personnes:

- 5 gésiers de canard confits
- 12 tranches de magret fumé
- 12 œufs de caille
- 12 noix décortiquées
- 1 salade feuille de chêne

### Pour la sauce:

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

### Préparation:

- Portez à ébullition 1 litre d'eau et faites cuire les œufs de caille 3 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux. Lavez la salade, essorez-la, mettez-la dans un saladier avec les noix grossièrement concassées, le magret fumé découpé en lanière et les gésiers émincés.

- Mettez les huiles, le vinaigre et la moutarde dans un bol. Ajoutez le sel, le poivre et mélangez.

- Au moment de servir, versez-la sur la salade, ajoutez les moitiés d'œufs de caille et remuez délicatement.

## Foie Gras poêlé aux épices et figues confites



### Pour 4 personnes:

- 4 Escalopes de Foie gras cru de canard
- 1 cuillère à soupe d'épices (cannelle, poivre, muscade, gingembre)
- 1 cuillère à café de sel

### Pour les figues :

- 12 figues sèches
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- Noix de muscade, poivre
- 15 cl de porto

### Préparation:

- La veille, piquez les figues et mettez-les dans un récipient avec le porto et l'eau. Laissez macérer.

- Le lendemain égouttez les figues et versez le jus de macération dans une casserole avec le miel. Faites réduire jusqu'à une consistance sirupeuse.

- Coupez les figues en deux et disposez-les dans un plat. Ajoutez la muscade, le poivre et faites réchauffer doucement.

- Pendant ce temps, salez et poivrez les escalopes de foie gras et disposez-les dans une poêle chaude, antiadhésive, 1 petite minute de chaque côté.

- Une fois cuites, égouttez-les et servez aussitôt avec les figues.

**Vins conseillés :** Sauternes, jurançon, Montlouis,...

## Magrets de canard aux cerises



### Pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard
- 1 bocal de griottes dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de fond de canard
- 1 cuillère à soupe de cognac

### Préparation:

- Entaillez les magrets côté peau et frottez-les avec le vinaigre. Faites chauffer une poêle et posez-y les magrets côté peau dans la poêle. Laissez dorer 8 minutes et retournez ceux-ci. - Après avoir égoutté les cerises, ajoutez les fruits dans la poêle et laissez-les cuire doucement pendant 10 minutes avec les magrets.

- Dans une petite casserole, à feu doux, laissez réduire doucement le jus des cerises et le fond de canard. Salez et poivrez selon votre goût et arrosez de cognac que vous faites flamber. Laissez réduire.

- Pour terminer: émincez les magrets et disposez-les sur une assiette chaude, entourez de cerises et nappez de sauce.

**Vin conseillé :** un morgon.

Le Foie Gras appréciera un mariage classique et somptueux avec un vin liquoreux comme le sauternes. S'il est servi chaud, il aimera un accord osé avec un cahors par exemple.

## Magret de canard et figues au thé



### Pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- Sel, poivre

### Pour la garniture:

- 12 figues sèches
- 12 cl de thé fort
- 15 cl de porto
- 2 cuillères de miel d'acacia

### Préparation:

- La veille, préparez les figues: dans un saladier versez-y les figues piquées ainsi que le porto, le miel et le thé.

- Le lendemain, égouttez les figues. Versez le sirop dans une cocotte et portez à ébullition. Plongez-y les figues pendant 10 minutes. Réservez.

- Préparez les magrets: entaillez la graisse, salez et poivrez. Faites-les cuire dans une cocotte pendant 8 minutes côté peau. Jetez le gras de cuisson et continuez de les cuire 8 minutes côté peau.

- Retirez les magrets et réservez-les au chaud. Déglacez le fond de la cocote avec le vinaigre de xérès et une cuillère à soupe de jus de cuisson des figues. Eteignez le feu et remettez les magrets dans la cocotte. Couvrez et laissez reposer 10 minutes avant de découper.

- Servez les tranches de magrets accompagnées de figues égouttés. Nappez de jus.

**Vin conseillé:** un Gigondas.



## Magret de canard aux myrtilles



### Pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard
- 250 grs de myrtilles
- 25 cl de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 échalotes
- 600 grs de beurre
- Sel, poivre

### Préparation:

- Faites des entailles en croisillons sur la peau des magrets. Posez-les dans une grande poêle côté peau contre le fond pour faire fondre à feu doux la couche de graisse.

- Au fur et à mesure que la graisse fond, éliminez-la. Au bout de 20 minutes, la peau des magrets doit être bien dorée et croustillante. Augmentez le feu au maximum, retournez les magrets sans les piquer, et comptez 2 à 3 minutes pour conserver la viande rouge ou rosée à cœur. Laissez reposer quelques minutes hors du feu sous un couvercle pour que le sang soit bien réparti.

- Tout en surveillant la cuisson des magrets côté peau, préparez la sauce: lavez et épongez les myrtilles. Réservez-en 50 grs entières et écrasez les autres pour recueillir leur jus.

- Pelez et émincez finement les échalotes, ajoutez le vin blanc et le jus de myrtilles. Salez, poivrez et laissez réduire de moitié.

- Filtrez le jus réduit et, sur un feu très doux, incorporez en fouettant le beurre restant en parcelles.

- Dès que la sauce est homogène, ajoutez les myrtilles réservées.

- Servez les magrets tranchés, très chauds, avec la sauce en saucière.

## Magrets de canard aux pamplemousses



### Pour 4 personnes:

- 2 magrets
- 2 pamplemousses
- 10 cl de jus d'orange
- 2 cuillères de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à café de poivre concassé, sucre, sel

### Préparation:

- Retirez un ruban de zeste de pamplemousse et coupez-le en fin bâtonnets.

- Faites blanchir les zestes. Détachez les quartiers au-dessus d'une terrine pour recueillir le jus. Laissez la moitié des quartiers entiers et coupez le reste en petits morceaux.

- Versez le jus d'orange, le jus de pamplemousse et les morceaux de pulpe dans une casserole avec 1 cuillère à café de sucre, la moitié du poivre. Laissez cuire 15 minutes à feu modéré.

- Pendant ce temps, entaillez les magrets côté peau, posez-les de ce même côté dans une cocotte. Laissez cuire 10 minutes. Jetez la graisse. Retournez-les et laissez cuire 10 minutes. Réservez-les sur une planche.

- Dégraissez la cocote avec le vinaigre, les zestes et le poivre et ajoutez la réduction faite au paravent. Coupez les magrets en tranches, posez-les sur des assiettes et répartissez autour les quartiers de pamplemousses. Nappez de sauce.

**Vin conseillé :** un Bandol rosé.

## Magrets de canard à la ficelle



### Pour 6 personnes:

- 3 magrets de canard
- 1 botte de carotte
- 1 botte de navets
- 1 botte d'oignon nouveau
- 2 courgettes
- 3 poireaux
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de fond de canard
- 4 feuilles de sauge
- 4 feuilles de lauriers
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- gros sel, poivre

### Préparation:

- Versez 2 dl d'eau dans une cocotte, ajoutez le fond de canard et délayer. Portez à ébullition. Ajoutez les zestes de citron, une cuillère à soupe de gros sel et de poivre en grains.

- Pelez les carottes, les navets et les oignons en laissant une partie de la tige. Epluchez les poireaux. Lavez les légumes et cuisez-les 30 minutes dans le bouillon.

- Grattez les courgettes et tronçonnez-les. Enlevez la peau des magrets et coupez-les en deux dans le sens de la largeur. Placez une feuille de laurier sur chaque morceau de canard. Ficelez en laissant dépasser la ficelle.

- Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et tenez-les au chaud. Plongez les magrets dans le bouillon ainsi que les courgettes et laissez frémir 15 minutes à découvert.

- Pour la sauce, prélevé deux louches de sauce, ajoutez-y la moutarde et la crème fraîche et laissez réduire quelques minutes.

- Servez les magrets et les légumes dans un plat de service, sauce à part.

## Salade de pousses d'épinard au canard aux pêches



### Pour 4 personnes:

- 150 gr de pousses d'épinards
- 80 gr de riz grain long
- 200 gr de magret de canard fumé
- 2 pêches
- 1 petit morceau de bâton de cannelle

### Pour la sauce:

- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre moulu

### Préparation:

- Faites cuire le riz à l'eau bouillante avec le bâtonnet de cannelle. Comptez 20 minutes de cuisson. Egouttez-le. Lavez et essorez les feuilles d'épinard. Séparez les lamelles de magrets de canard fumé.

- Pelez les pêches, retirez les noyaux puis découpez la pulpe en lamelles minces.

- Dans un bol, préparez la sauce vinaigrette avec l'huile de de tournesol, celle de noisette et le vinaigre de cidre. Salez et poivrez. Mélangez.

- Disposez les feuilles d'épinards dans un saladier, ajoutez le riz, les tranches de pêches et les lamelles de magret. Arrosez de vinaigrette. Mélangez au dernier moment.

**Vin conseillé:** un Béarn rosé.

## Magrets aux haricots et poivre vert



### Pour 4 personnes:

- 35 gr de gros sel
- 1 kg de haricots verts frais
- 40 gr de beurre
- 4 cuillères à soupe de bouillon
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 petite boîte de poivre vert
- 1 pot moyen de crème fraîche épaisse
- 2 magrets d'environ 350 gr
- Sel, poivre

### Préparation:

- Portez à ébullition 5 l d'eau avec le gros sel. Equeutez les haricots, lavez-les et plongez-les dans l'eau bouillante. Cuire à découvert pendant 15 minutes.

- Pendant ce temps préparez la sauce en versant le bouillon et le vin blanc dans une casserole. Faites réduire de moitié sur feu doux. Versez le jus du poivre vert dans la réduction. Laissez encore cuire quelques minutes puis ajoutez la crème, laissez mijoter 12 minutes.

- Pour terminer ajouter le poivre vert. Bien égouttez les haricots en vérifiant que la cuisson soit " Al dente ", dressez-les dans le plat de service en parsemant de petites parcelles de beurre.

- Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

- Faites griller les magrets et tranchez-les pour le service. Disposez les tranches de magrets à côté des haricots et servez la sauce en saucière.

## Escalopes de foie gras aux oignons



### Pour 4 personnes:

- 8 gros oignons doux
- 3 cuillères à soupe de graisse de canard
- 4 escalopes de foie gras cru de 80 à 100 gr chacune
- Farine
- 4 cuillères à soupe de muscat
- Sel fin, poivre du moulin

### Préparation:

- Epluchez les oignons et émincez-les finement
- Dans une casserole, faites fondre la graisse de canard à feu très doux, ajoutez les oignons et laissez cuire durant 1 heure. Salez légèrement et poivrez.
- Etendez un lit d'oignons sur chaque assiette préchauffée.
- Farinez les escalopes de foie gras et cuisez-les dans une poêle bien chaude, 1 minute de chaque côté.
- Posez les escalopes dans les assiettes.
- Dégraissez la poêle et déglacez avec le muscat. Laissez venir un petit bouillon et versez sur les escalopes.
- Servez aussitôt.

## Confit sur pommes à l'ail



### Pour 4 personnes:

- 4 cuisses confites
- 3 cuillères à soupe de graisse de canard
- 1 kg de pommes de terre Béa ou Roseval
- 1 feuille de laurier
- Persil
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

### Préparation:

- Dans une cocotte réchauffez les morceaux de confit à feu doux durant 15 minutes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et réservez au chaud.
- Epluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en rondelles d'un cm d'épaisseur, séchez-les dans un essuie et jetez-les dans la cocotte avec la graisse chaude.
- Retournez-les en prenant soin de graisser toutes les faces. Quand elles commencent à dorer ajoutez le laurier, le sel, le poivre. Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 20 minutes.
- Hachez le persil et l'ail ensemble. Lorsque les pommes de terre sont presque cuites ajoutez la persillade aillée.
- Dressez un lit de pommes sautées à l'ail et déposez le confit par-dessus. Servez sans attendre.

## Magret aux champignons et aux pâtes fraîches



### Pour 4 personnes:

- 100 gr de morilles
- 150 gr de girolles
- 60 gr de beurre
- 1 grappe de raisin blanc
- 1 cuillère à café d'huile
- 300 gr de pâtes fraîches
- 2 magrets d'environ 350 gr
- sel, poivre

### Préparation:

- Coupez le bout terreux des champignons.
- Lavez-les soigneusement à l'eau courante en prenant soin d'ôter les petits grains de sable restant pour les morilles et la mousse pour les girolles.
- Epongez les champignons dans un essuie propre. Faites bouillir 2 l d'eau avec 15 gr de sel.
- Dans une poêle faites fondre 30 gr de beurre et jetez-y les champignons. Prolongez la cuisson sur feu moyen jusqu'à complète évaporation de l'eau rendue. Salez et poivrez et réservez au chaud.
- Lavez et égrainez la grappe de raisin.
- Plongez les pâtes dans l'eau bouillant et comptez 2 minutes de cuisson à partir du moment où l'eau recommence à bouillir. Vérifiez la cuisson et égouttez les pâtes. Ajoutez le beurre restant et réservez au chaud.
- Grillez le magret et coupez-le en tranches.
- Dressez l'assiette en formant un nid de pâtes au centre. Disposez une corolle de tranches de magret autour et décorez de champignons et de grains de raisin.



## Méli-mélo de magret fumé, salade et roquefort



### Pour 4 personnes:

- 2 tomates mûres
- 1 batavia
- Ciboulette
- Estragon
- 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de magret fumé prétranché
- 1 tranche de roquefort
- 4 tranches de pain de campagne
- Sel, poivre du moulin

### Préparation:

- Lavez la salade et essorez-la. Hachez la ciboulette et l'estragon pour obtenir une cuillère à soupe de hachis d'herbe.
- Dans un saladier, faites une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre et les herbes hachées, salez et poivrez.
- Mélangez la salade et la vinaigrette.
- Coupez la graisse des tranches de magret en laissant une fine trace de gras.
- Sur les assiettes, faites un lit de salade sur lequel vous disposerez les tranches de magret en corolle. Décorez de dés de tomates et de roquefort émietté.
- Servir frais avec une tranche de pain semi-gris toastée.

## Confit froid aux deux chicorées



### Pour 4 personnes:

- 250 gr de pissenlit
- 250 gr de barbe-de-capucin
- 4 parts de confit de canard
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- Sel fin, poivre du moulin

### Préparation:

- Epluchez et lavez les salades. Coupez la barbe-de-capucin en tronçons. - Dégraissez les morceaux de confits et essuyez-les.

- Désossez les cuisses et coupez-les en gros morceaux.

- Faites une vinaigrette avec la moutarde, le sel, le vinaigre, l'huile et le poivre.

- Mélangez les pissenlits avec la moitié de la vinaigrette et répartissez sur les assiettes. Faites de même avec la barbe-de-capucin et placez-la sur les pissenlits sans les couvrir entièrement. Au centre posez les morceaux de confit.

## Magret de canard au poivre vert, riz créole



### Pour 4 personnes:

- 200 gr de riz long
- 4 cuillères à soupe de bouillon
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 petite boîte de poivre vert au naturel
- 1 pot moyen de crème fraîche épaisse
- 2 magrets d'environ 350 gr
- sel, poivre

### Préparation:

- Faites bouillir 3 l d'eau salée. Jetez le riz en pluie et remuez jusqu'à la reprise des bouillons. Laissez cuire 15 minutes.
- Egouttez le riz et rincez-le à l'eau froide. Egouttez à fond.
- Versez le riz dans un plat allant au four et enfournez à 60°C (pas plus!) pendant 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps préparez la sauce en versant le bouillon et le vin blanc dans une casserole. Faites réduire de moitié sur feu doux. Versez le jus du poivre vert dans la réduction. Laissez encore cuire quelques minutes puis ajoutez la crème, laissez mijoter 12 minutes.
- Grillez les magrets et tranchez-les.
- Dressez les tranches de magret en éventail, moulez le riz dans un petit ramequin et démoulez sur l'assiette. Saucez légèrement et présentez le reste de la sauce en saucière.

## Feuilles de chêne au foie gras et gésiers confits



### Pour 4 personnes:

- 1 salade feuille de chêne
- 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 120 gr de foie gras au torchon
- 6 gésiers confits de canard gras
- 5 cuillères à soupe de noisettes effilées
- Sel, poivre du moulin

### Préparation:

- Lavez et essorez la salade. Disposez de grandes feuilles sur chaque assiette de manière à les recouvrir. Utilisez le reste des feuilles pour en faire une chiffonnade (feuilles finement ciselées) et déposez-les au centre de l'assiette.

- Faites une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre, salez, poivrez. Coupez le foie gras en dés.

- Dans une poêle faites chauffer les gésiers dans leur graisse et coupez-les en tranches.

- Garnir la chiffonnade de dés de foie gras, de tranches de gésiers et de vinaigrette. Parsemez de noisettes.

## Salade de foie gras aux fonds d'artichauts



### Pour 4 personnes:

- 4 artichauts moyens
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 200 gr de foie gras mi- cuit au torchon
- 4 feuilles de laitue
- 1 tomate
- Cerfeuil
- Sel, poivre du moulin

### Préparation:

- Faites bouillir une grande casserole d'eau avec une cuillère à café de gros sel. Coupez l'extrémité des feuilles d'artichauts sur 2-3 cm et cassez celles du bas sur une rangée. Lavez-les sous l'eau en écartant les feuilles.

- Plongez les artichauts dans de l'eau bouillante, fond vers le bas, et laissez cuire pendant 45 à 50 minutes. Une fois cuits, les feuilles extérieures doivent pouvoir se détacher facilement.

- Egouttez-les têtes en bas. Prélevez le cœur en ôtant les feuilles et le foin.

- Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, salez et poivrez.

- Détaillez le foie gras et les cœurs en gros dés. Versez la vinaigrette en la fouettant et mélangez délicatement.

- Dressez une feuille de laitue sur chaque assiette et déposez les dés par-dessus. Décorez avec de petits cubes de tomates et des pluches de cerfeuil.

## Foie gras de canard sablé au pain d'épices et bouquet de doucette



### Pour 4 personnes:

- 100 gr de pain d'épices séché
- 12 tranches de foie gras de canard cru
- 3 cuillères à soupe de madère
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 100 g de doucette
- 25 g de pignons de pin
- sel, poivre

### Vinaigrette:

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon
- sel, poivre

### Préparation:

- Tapez le pain d'épices. Salez et poivrez les tranches de foie gras. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites-y cuire les tranches de foie gras pendant 1 petite minute.

Retirez-les de la poêle et passez-les dans le pain d'épices râpé.

Dégraissez la poêle, puis versez-y le madère et le vinaigre balsamique. Laissez réduire de moitié. Salez et poivrez. Réservez cette sauce.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Assaisonnez la doucette.

Sur chaque assiette, disposez deux tranches de foie gras poêlées. Nappez-les de sauce au madère. Disposez un bouquet de doucette à côté. Parsemez de pignons de pin grillés et d'une pincée de pain d'épices râpé. Servez aussitôt.

## Ravioles de foie gras au jus de truffe



### Pour 4 personnes:

- 400 g de foie gras de canard cru
- 20 cl de porto blanc
- 1 paquet de feuilles de ravioles ou lasagnes
- 1 jaune d'œuf
- 1 litre de bouillon
- 50 cl de crème liquide
- 25 cl de jus de truffe
- 120 g d'orge perlé ou épeautre
- Herbes fraîches

### Préparation:

- Détaillez le foie gras en forme de raviole ovale de 30 g. Faites-les mariner dans le porto. Disposez chaque morceau de foie gras entre deux feuilles de ravioles. Collez les bords avec le jaune d'œuf.

- Dans une casserole, faites réduire le bouillon. Incorporez la crème liquide et le jus de truffe. Faites pocher les ravioles pendant 2 minutes dans ce mélange. Egouttez-les. Réservez le jus de cuisson. Faites cuire l'orge perlée dans le bouillon.

- Dans le fond de quatre assiettes creuses, disposez l'orge perlée, puis les ravioles égouttées. A l'aide d'un fouet, émulsionnez le liquide de cuisson des ravioles afin d'obtenir une sauce. Nappez-en les ravioles. Parsemez d'herbes hachées. Servez aussitôt.

## Magrets de canard aux clémentines



### Pour 4 personnes:

- 2 à 4 magrets de canard (selon grosseur)
- 8 clémentines
- 8 cl de miel d'acacia
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- maïzena express
- sel et poivre

### Préparation:

- Entaillez la peau des magrets en formant des croisillons. Déposez-les, côté peau vers le bas, dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Faites dorer à bon feu, en vidant plusieurs fois la graisse fondue. Retournez les magrets et poursuivez la cuisson à feu modéré. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la viande: elle doit être rosée, non saignante.

- Délayez le miel avec le vinaigre et le jus de 2 clémentines (environ 8 cl). Epluchez les clémentines restantes et coupez-les en tranches.

- Les magrets étant cuits, salez, poivrez et déposez-les sur une grille. Jetez le gras de cuisson et déglacez la poêle avec la sauce, en grattant bien les sucs. Liez avec un peu de maïzena express et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les rondelles de clémentines et faites chauffer doucement. Pendant ce temps, taillez les magrets en tranches et répartissez-les sur des assiettes chaudes. Décorez de clémentines, nappez de sauce et servez aussitôt, avec de la cressonnette et des mini-röstis ou du gratin dauphinois.



## Magret poêlé à l'échalote



**Pour 6 personnes:**

**Préparation : 2mn. Cuisson : 10mn.**

**2 magrets frais d'environ 500g chacun**

**2 échalotes**

**1 cuil. À soupe de vinaigre de vin**

**Sel, poivre du moulin**

### **Préparation:**

- Pelez et émincez les échalotes.

- Quadrillez au couteau le côté peau des magrets.

- Dans une poêle chaude mais pas brûlante, faites cuire les magrets à sec, côté peau dessous, pendant 7mn. N'hésitez pas à vider la graisse excédentaire.

- Retournez les magrets et faites cuire le côté viande pendant 3mn. Un peu avant la fin de la cuisson, ajoutez les échalotes. Salez et poivrez.

- Faites glisser les magrets sur un plat, arrosez-les de vinaigre et recouvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium. Au moment de servir, découpez-les en tranches de 2cm.

### **Conseil:**

le magret aux échalotes se marie parfaitement avec une salade aux noix ou des pommes de terre confites dans la graisse de canard.

Le bon accord: un vin rouge : madiran, pauillac, Saint-Estèphe, Pécharmant, clos de Vougeot, crozes-hermitage.

## Magret de canard sauce poivre vert orange, pommes sarladaises et tomates au four



### Ingrédients :

- 2 magrets de canard (400g/pce)
- 1 orange
- 1 c. à c. de Mandarine Napoléon
- 1 c. à s. de poivre vert
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 4 c. à s. de sucre S2
- 2 dl de fond de canard ou de veau
- 500gr de pommes de terre charlotte
- 80gr de lard fumé
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 4 tomates cerise
- 2 c. à s. de chapelure
- 2 c. à s. d'huile d'olive

### Préparation :

- zester l'orange à l'aide d'un économe, en faire une fine julienne et la blanchir deux fois
- confire les zestes d'orange dans 2 c. à s. de sucre et ajouter le même volume en eau
- quadrillez la graisse du canard, assaisonner les magrets et faire fondre le côté 'graisse' pendant 10 minutes à feu doux
- pendant que la graisse fond, préparer la sauce
- réaliser un caramel avec le jus de l'orange et les 2 c. à s. de sucre
- une fois le caramel doré, déglacer au vinaigre, laisser évaporer la totalité du vinaigre et mouiller au fond
- réduire et lier la sauce sans oublier d'y ajouter une pointe de Mandarine Napoléon
- quand la graisse est bien fondue et croustillante, retourner les magrets afin de rôtir le côté 'chair'
- récupérer une partie de la graisse pour faire sauter les pommes sarladaises
- laver et blanchir les pommes de terre, les laisser refroidir, les peler et les tailler grossièrement
- les faire frire ensuite dans la graisse de canard accompagné du lard fumé et de l'ail
- terminer en saupoudrant de persil haché
- laver les tomates, couper la tête, les assaisonner en sel, poivre et sucre

- faire la persillade avec la chapelure, le persil haché, l'ail et l'huile d'olive ; mélanger le tout au hachoir
- saupoudrer les tomates de ce mélange et les rôtir au four préchauffé à 200°C pendant 5 minutes
- continuer la cuisson du canard au four préchauffé à 200°C pendant 5 minutes en même temps que les tomates
- escaloper les magrets en fines tranches

**Dressage :**

- disposer les tranches de magrets en éventail sur l'assiette, étaler les zestes d'orange confits, mettre la c. à s. de poivre vert dans la sauce et napper l'éventail de canard de sauce à l'orange
- pour finir, dresser les pommes sarladaises et la tomate persillée. (Veiller à ne pas trop mettre d'ail dans la préparation, ce qui pourrait gâcher la sauce à l'orange)

## Magret de canard à la braise



**Pour 6 personnes**

**Cuisson : 8mn**

- 2 magrets d'environ 500g chacun
- sel, poivre du moulin

- Quadrillez au couteau le côté peau des magrets.

- Déposez les magrets sur le gril du barbecue à 10cm des braises et faites-les cuire 6mn côté peau et 2mn côté chair.

- Pour vérifier la cuisson, soulevez la partie exposée au feu avec une fourchette. Salez et poivrez.

- Servez les magrets émincés en tranches de 2cm.

### **Conseil :**

Le magret se cuit très facilement au barbecue.

Néanmoins, il faut surveiller l'écoulement de la graisse sur les braises pour éviter qu'elles ne s'enflamment. Prévoyez une casserole d'eau à proximité et arrosez dès que les flammes apparaissent.

### **Le bon accord :**

Un vin rouge : Bergerac, Gaillac, madiran, graves, pomerol.

## Carpaccio de foie gras et son jambon



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 500 g de gros sel
- 200 g de sucre semoule
- 1 cuillère à soupe de poivre blanc en grains
- 1 cuillère à soupe de coriandre en grains
- 1 feuille de laurier
- 120 g de lentilles
- 50 g d'échalotes confites
- 1 botte de ciboulettes
- 10 cl d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 1 lobe de foie gras cru (400 g)
- 40 g de jeunes pousses
- fleur de sel
- sel, poivre

- Dégraissez les magrets de canard et faites-les mariner pendant 12 heures avec le gros sel, le sucre semoule, le poivre, la coriandre et le laurier.

- Nettoyez légèrement les magrets de canard marinés sous un filet d'eau, puis roulez-les dans du film alimentaire. Réservez-les au congélateur.

- Faites cuire les lentilles à l'eau. Salez en fin de cuisson. Ajouter les échalotes confites, la ciboulette ciselée, puis la vinaigre et l'huile de noix. Réservez.

- Coupez le lobe de foie gras en lamelles et montez-les en forme de rose. Assaisonnez avec de la fleur de sel et du poivre. Au centre de chaque assiette, disposez la salade de jeunes pousses.

- Coupez les magrets de canard en lamelles fines en leur donnant la forme d'un cercle. Dressez deux cercles de jambon de canard sur l'assiette de chaque côté de la salade. Terminez en disposant la rose de foie gras sur le jambon. Assaisonnez avec la fleur de sel et du poivre. Servez aussitôt.

## Magrets rôtis au confit d'ananas



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 magrets de canard
- 1 grande boîte d'ananas en morceaux au sirop
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 15 cl de vinaigre de vin
- 400 g de petits oignons blancs (surgelés)
- sel
- poivre

- Egouttez l'ananas, en réservant son jus. Mettez les petits oignons et les morceaux d'ananas dans une casserole. Versez 15 cl de jus d'ananas et le vinaigre de vin, salez, poivrez, mélangez. Laissez mijoter 25 min à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient confits et qu'il n'y ait plus de jus.

- Pendant ce temps, versez 4 cuil. à soupe de jus d'ananas dans un bol. Ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez. Avec la pointe d'un couteau, pratiquez des entailles dans le gras des magrets. Enduisez les magrets du mélange au vinaigre.

- Faites chauffer une poêle fond épais, et posez les magrets dedans, côté gras en dessous. Faites-les croustiller 5 min à feu vif, puis retournez-les sans les piquer, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 min.

- Coupez les magrets en tranches fines, disposez-les dans un plat de service chaud, salez, poivrez, mettez le confit d'oignons et d'ananas autour et servez aussitôt.

## Magrets de canard aux coings épicés



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 25 min**

- 4 coings
- 2 magrets de canard
- 1 bouteille de vin blanc doux (type coteaux-du-layon)
- 3 cuil. à café de fond de volaille déshydraté
- mélange d'épices: 3 clous de girofle + 10 grains de poivre + 3 anis étoilés + 1/2 cuil. à café de graines de coriandre + 1 bâton de cannelle + 1 morceau de zeste d'orange
- sel, poivre du moulin

- Pelez les coings, coupez-les en deux, ôtez les pépins. Mettez-les dans une casserole avec le vin et les épices. Faites cuire frémissement 15 min, jusqu'à ce que les coings soient tendres; laissez tiédir dans la casserole.

- Retirez un peu de graisse des magrets; entaillez-les plusieurs fois côté peau. Faites-les griller sur feu vif à la poêle. En commençant par le côté peau.

- Re-tournez-les au bout de 7 min et grillez-les 3 min de l'autre côté. Quand les magrets sont cuits, emballez-les dans deux épaisseurs de papier d'aluminium et laissez-les reposer 10 min.

- Egouttez les coings. Réservez le vin et les épices, puis coupez les fruits en quartiers. Retirez l'excédent de graisse de la poêle, faites-y revenir les quartiers de coing jusqu'à légère coloration, puis retirez-les de la poêle.

- Déglacez la poêle en versant 25 cl de vin avec les épices, puis grattez avec une spatule en bois pour bien décoller les sucs de cuisson des magrets. Ajoutez le fond de volaille, mélangez bien et laissez bouillonner jusqu'à la consistance sirupeuse.

- Pour servir, tranchez les magrets en biais. Disposez-les sur les assiettes, salez et poivrez-les. Garnissez de quartiers de coing et nappez avec la sauce. Dégustez-les immédiatement.

Si vous ne trouvez pas de coings, remplacez-les par des poires pas trop mûres.

## Magrets de canard farcis



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 15 min**

**A commencé la veille**

- 2 gros magrets de canard
- 8 figues sèches
- 1 pomme verte
- 2 brins de coriandre
- 20 g de beurre
- 25 cl de thé Earl Grey léger
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 20 cl de fond de volaille
- 2 cuil. à café rases de Maïzena
- 2 pincées de 4-épices
- sel, poivre

- La veille, coupez la queue des figues, plongez-les dans le thé chaud et laissez-les réhydrater.

- Le lendemain, pelez la pomme et coupez-la en dés. Dorez-les dans 20 g de beurre et poivrez. Egouttez les figues. Coupez-les en deux et prélevez la pulpe à la cuillère. Mélangez-y 4-épices et poivre. Ciselez la coriandre.

- Entaillez en croisillons le gras des magrets. Fendez-les en deux sans les couper, ouvrez-les, salez. Étalez une couche de figue, piquez de dés de pomme, parsemez de coriandre. Refermez les magrets, ficelez sans serrer.

- Cuisez les magrets côté peau 10 min à feu moyen, puis jetez la graisse. Retournez-les, salez, poivrez et cuisez 3 à 5 min. Laissez reposer entre deux assiettes.

- Dégraissez la poêle et déglacez-la au vinaigre. Laissez réduire presque à sec, versez le fond de volaille. Portez à frémissements et, en remuant, versez la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide. Sans cesser de remuer, portez juste à ébullition.

- Déficelez les magrets et tranchez-les pour les servir. Présentez la sauce à part, en saucière.



## Canard aux deux figes, au café et aux amandes



**Pour 4 personnes**

**Préparation: 30 min**

**Cuisson: 1h30**

- 1 beau canard prêt à cuire
- 8 figes fraîches
- 8 figes sèches
- 24 amandes mondées
- 15 cl de porto rouge
- 1 cuil. à soupe de fond de volaille

Déshydraté

- 50 g de beurre
- 2 grains de café, sel, poivre.

- Placez le canard dans un plat et faites-le cuire 1 h 30 dans le four th. 6 (180 °C) en l'arrosant toutes les 20 min avec la graisse qui s'écoule.

- Fendez les figes fraîches en quatre dans la hauteur, glissez-y 3 amandes. Disposez-les tout autour du canard 15 min avant la fin de la cuisson.

- Mettez les figes sèches coupées en dés dans une casserole avec le porto, le fond de volaille, de l'eau hauteur, sel et poivre. Faites bouillir 20 min. Hors du feu, ajoutez les grains de café, puis réservez.

- Laissez le canard cuit reposer sur une planchette, couvert de papier d'alu, l'entrée du four éteint.

- Dégraissez le jus de cuisson, ajoutez-le dans la casserole des figes. Retirez les grains de café avant de passer au mixeur, puis au chinois. Versez dans une casserole, chauffez sur feu doux et ajoutez d'un coup le beurre en parcelles en fouettant. Otez du feu.

- Présentez le canard entier, puis dressez-le découpé sur les assiettes, nappé de sauce, avec les figes rôties aux amandes. Décorez avec des airelles.

Vin conseillé: escortez d'un fronsac, servi à 15 °C.

## Montalcour sublime le Canard à l'orange



**Pour 4 personnes**

**Préparation: 40min**

**Cuisson: 35min**

**Réfrigération: 4h**

- 5 cuisses de canard confites avec leur graisse
- 2 mangues bien fermes
- 1 gros bouquet d'herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, estragon, basilic, pourpier)
- 25g de beurre
- 4 cuil à soupe d'eau-de-vie
- 3 cuil à soupe de vinaigrette
- 5 baies de genièvre
- 5 grains de poivre du Sichuan
- Sel, poivre noir moulu.

- Pelez les mangues. Détaillez une moitié de mangue en dés et râpez l'autre moitié. Débitez la dernière mangue en fines lamelles et mettez-les à mariner dans l'eau-de-vie.

- Désossez les cuisses de canard. Emiettez la chair ainsi que la peau. Mettez-les dans une sauteuse avec 6 cuil de graisse du canard, les dés de mangue, les grains de poivre du Sichuan, les baies de genièvre, du poivre noir et un peu de sel. Faites confire à feu moyen 30min. Laissez refroidir à température ambiante. Poivrez et salez la mangue râpée.

- Egouttez les lamelles de mangue. Passez-les à la poêle sur une face dans le beurre, puis retirez-les. Déglacez la poêle avec l'eau-de-vie et flambez. Versez encore flambant sur le canard confit.

- Répartissez cette préparation dans quatre ramequins en intercalant au milieu une couche de lamelles de mangue. Entreposez pendant 3 ou 4h dans le réfrigérateur.

- Effeuillez et lavez les herbes. Assaisonnez de vinaigrette.

- Déposez les ramequins sur les assiettes. Garnissez d'un petit dôme de mangue râpée et d'un autre de salade d'herbes. Servez, accompagné de tranches de pain Poilâne.

- Vin conseillé: un cahors ou un madiran seront parfaits.

- Conseil: Pour la préparation, on peut aussi démouler les ramequins avec précaution sur les assiettes.

## Aiguillettes normandes



**Pour 3 personnes**  
**préparation : 2mn.**  
**Cuisson : 4mn.**

6 aiguillettes (2 par personne) 2 cuil. à soupe de beurre mou 2 cuil. à soupe de crème fraîche Sel, poivre du moulin

Faites fondre le beurre dans une poêle posée sur feu vif. Jetez-y les aiguillettes et faites-les cuire 4mn en les retournant deux fois. Ajoutez la crème fraîche pour les adoucir, salez, poivrez et servez.

- Rosé, alors que l'extérieur est saisi, le cœur de l'aiguillette met en valeur le triple goût 'noisette-raisin-pain d'épice' du canard.

- Le bon accord : un margaux, un pauillac ou un crozes-hermitage.