



CANETTE RÔTIE,
CERISES ET ASPERGE
PARFUMÉE À LA
FÈVE DE TONKA

CANETTE RÔTIE, CERISES ET ASPERGE PARFUMÉE À LA FÈVE DE TONKA

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la canette

- ▶ 4 filets de canette
- ▶ ¼ de fève de Tonka
- ▶ 150g d'amande fraîche
- ▶ 4 mini maïs
- ▶ 1 trait de vinaigre de vin rouge
- ▶ ¼ de botte d'asperges
- ▶ Sel et poivre

Pour la sauce aux cerises

- ▶ 20 grosses cerises
- ▶ 20g de sucre
- ▶ 1 cuillère à soupe de mélasse de Grenade

Préparation de la sauce et de la garniture :

- 1 Dénoyer les cerises.
- 2 Dans une casserole, faire caraméliser le sucre puis arrêter la cuisson. Ajouter les cerises et les cuire en gardant une texture ferme.
- 3 Râper au dernier moment la fève de tonka. Égoutter, garder le jus des cerises et l'ajouter au jus de canard. Porter à ébullition puis réduire à petit frémissement.
- 4 Décortiquer les amandes fraîches. Couper les mini maïs en 2, les poêler à l'huile.

Préparation du canard :

- 1 Parer les magrets de canard (canettes), en retirant l'excédent de graisse sans entamer la chair. Assaisonner les deux côtés. Rouler le magret sur un papier film. Cuire au four vapeur à 75°C pendant 15 minutes.
- 2 Dans un sautoir à feu doux et sans matière grasse, saisir le côté peau pendant 2 à 3 minutes. Les retourner puis les arroser. Ajouter le poivre du moulin côté chair en fin de cuisson. Laisser reposer. Désosser les filets. Les magrets doivent être rosés. Débarrasser sur plaque avec grille et laisser reposer à nouveau.
- 3 Sauter au dernier moment les asperges à l'huile d'olive, les cuire aldente. Couper les asperges en deux, retirer la peau blanche et les couper en bâtonnets.

