

FILETS DE CANARD ET BRUNOISE DE LÉGUMES

DUREE DE PREPARATION : 45 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 4 personnes

INGRÉDIENTS	Poids net
2 Filets de canard	-
3 Betteraves rouges	-
3 panais	-
3 Navets jaunes	-
2 càs de miel	-
2 càs de sauce soja	-
Bouillon de volaille/poule	200 ml
2 càs d'huile d'olive	-
Chili en poudre	-
Poivre et sel	-
Branches de thym frais	-

TECHNIQUE DE PRÉPARATION

- préchauffez le four à 180°C
- pelez les navets jaunes, panais et betteraves rouges. coupez-les ensuite en brunoise
- blanchissez chaque légume pendant 2 min à l'eau bouillante, égouttez et refroidissez
- faites ensuite revenir les légumes séparément avec de l'huile d'olive
- pour le panais, utilisez du poivre, du sel et du thym frais
- pour la brunoise de navet jaune, du sel et du curry indien
- pour la betterave rouge, la sauce soja, le miel et le chili en poudre
- préparez la sauce, retirez les dés de betterave rouge de la poêle et réservez-les.
- déglacez la poêle avec le bouillon de volaille, la sauce de soja et le miel
- laissez réduire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée
- enlevez l'excès de graisse des filets de canard et faites 3 incisions dans la graisse
- saisissez les filets 3 min. de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile
- poursuivez ensuite la cuisson de la viande au four pendant 8 min
- sortez la viande du four et laissez-la reposer 5 min avant de la couper
- répartissez la brunoise sur les assiettes
- coupez les filets de canard en tranches et disposez-les sur les légumes
- achevez avec la sauce et une petite branche de thym.

S.C.I. CHUPMB

Siège social : 2, Boulevard Kennedy - B7000 Mons | **T.** +32 (0)65 41 40 00 | **Facebook** : CHU Ambroise Paré

Hôpital général : www.hap.be | **Hôpital psychiatrique** : www.chpchene.be

Numéro d'entreprise : BE 0440 868 364

CHUPMB • Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique de Mons-Borinage

