



Hypocuisson de canard sauce miso avec sa poêlée de champignons et légumes de saisons, herbes fraîches et pignons grillés

Par Frédéric Marr

Pour 4 personnes

- 2 ou 3 filets de canard

Mixer les ingrédients de la marinade :

- 4 cuillères à soupe de miso de riz
- 4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- Le jus de 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail écrasées



Faire mariner les filets de canard 12 à 36h. Préchauffer votre four à 85 c°. Dans une poêle bien chaude marquer uniquement le côté gras des filets de canard (1 à 2 mn maxi) avant de les mettre au four avec toute la marinade. Laisser cuire à 80 / 85 c° pendant 50 à 60 mn.

A mi-cuisson récupérer la marinade et le jus de cuisson pour les transformer en une sauce onctueuse en mixant avec un volume équivalent de crème végétale ou au lait cru. Goûter, et si nécessaire rectifier avec du jus de citron, sel et poivre. Maintenir au chaud au bain marie.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive cuire séparément pour que chacun reste al-dente :

- 800 gr de petits champignons (chitaké, paris, ...)
- 150 gr de chou rave en dès avec gousse
- 150 gr de courge butternet ou potimarron en dès
- 6 cuillères à soupe de pignons

Avant de servir réchauffer l'ensemble avec 1 gousse d'ail écrasé et en fin de cuisson ajouter un mélange d'herbes fraîches ciselées : persil, coriandre, ciboulette ou cerfeuil, basilic, ... Vous pouvez également farcir des pâtissons que vous maintiendrez au chaud dans un four à 80/85 C° pendant par exemple la cuisson d'un filet de canard.

Contrairement au magret de canard, le « filet » est issu de palmipèdes n'ayant pas été gavés