Recette

Canette rôtie au miel épicé,condiment datte/gingembre/menthe

Niveau : Intermédiaire

Coût : €€

Temps total : 1 heure

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de canette/canard
- 100g de miel
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 c. à s. de poivre mignonnette
- 1/2 c. à s. de graines de carvi
- 2 c. à s. de nuoc-mâm
- quelques branches d'origan

Pour le condiment :
- 200g de datte
- 1 morceau de gingembre
- Vinaigre de vin
- Feuilles de menthe

Pour les légumes, au choix :
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 8 navets nouveaux
- 12 mini-carottes
- 500g de fèves
- 50g de miel
- 1 branche de romarin
- 50g de beurre salé

Préparation

1. Parer les filets de canettes, en laissant une fine couche de graisse.

2. Dénoyauter et mixer les dattes avec le vinaigre, saler. Hacher le gingembre et la menthe et ajouter aux dattes mixées.

3. Éplucher et cuire les légumes à l'anglaise (eau bouillante salée) séparément. Chauffer le miel et le beurre, ajouter le romarin haché et le mélange de légumes. Enrober délicatement.

4. Poêler les filets de canette, côté graisse, jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. retourner les filets et cuire quelques minutes.

5. Enlever les filets de canette de la poêle (pour les laisser reposer) et caraméliser légèrement le miel. ajouter les épices concassées et le nuoc-mâm.

6. Remettre les filets dans le miel épicé et les laquer doucement pour les réchauffer.

7. Répartir dans les assiettes les canettes, les légumes et une quenelle de condiment de dattes.

8. Servir accompagné d'un vin doux naturel du Sud de la France (type banyuls) ou d'une bière ambrée épicée.