

DFM 930 CHAUD DEVANT 2017
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Filet de Canette Rôtie, jus de cuisson à la Myrtille

Préparation : 25min, Cuisson : 35min, Pour : 4 personnes

Il vous faut : 4 filets de canette (ou de canard), 1 petite boule de céleri-rave, 160g de myrtilles, 2 cuillères à soupe de crème de cassis. 2 cuillères à soupe de crème liquide, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, fleur de sel, poivre de Sichuan (ou poivre noir concassé).

Réalisation :

Pelez le céleri et coupez-le en morceaux. Faites-le cuire 25min à la vapeur. Mettez les morceaux de céleri cuit dans une petite jatte, mixez à l'aide d'un pied à soupe* avec 1 cuillère à soupe d'huile de noisette et la crème fraîche liquide. Salez et Poivrez. A l'aide d'un couteau tranchant, incisez la peau des filets de canette. Salez-les et poivrez-les côté chair. Faites chauffer une grande sauteuse à feu vif. Déposez les filets côté peau, faites-les cuire 8 min en retirant régulièrement l'excès de graisse. Retournez les filets, poursuivez la cuisson 2 min côté chair. Retirez-les de la sauteuse. Réservez-les dans un plat, sous une feuille de papier aluminium.

Versez 10cl d'eau dans la sauteuse, portez à frémissement. Grattez le fond pour déglacer les sucs de cuisson de la viande, ajoutez les myrtilles et la crème de cassis. Faites réduire la sauce quelques minutes, salez et poivrez.

Servez les filets de canette et la purée nappés de jus de cuisson à la myrtille, parsemez de poivre de Sichuan.

*Mixeur plongeant