



ATELIER CUISINE DES 19 ET 20 JANVIER 2015 « LE CANARD 2 »

SALADE DE LENTILLONS AU MAGRET SÉCHÉ

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 gr de magret de canard séché maison
- 150 gr de lentillons de champagne (magasin bio)
- 1 petit oignon
- 1 carotte
- 1 pomme verte granny smith
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- 2 brins de persil
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre,



Préparation

Rincez les lentillons sous l'eau froide. Dans une casserole, faites-les cuire 20 mn en commençant à l'eau froide avec l'oignon piqué du clou de girofle, la carotte émincée et le bouquet garni. Dans un saladier, préparez la vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre l'huile d'olive, le sel et le poivre. Egouttez les lentillons, enlevez l'oignon et le bouquet garni et mélangez dans la vinaigrette. Epluchez la pomme évidez-là et taillez-là en petits dés. Mélangez-les avec les lentillons. Déposez ce mélange dans des verrines, puis déposez des lamelles de magret séché et dégraissé; Ajoutez quelques feuilles de persil et servez tiède.

Magret séché

- 1 magret de canard
- 1,5 kg de gros sel
- poivre du moulin
- herbes de Provence

Préparation

Dans un plat profond, mettez une couche de gros sel. Placez le magret dessus gras contre le sel puis recouvrez avec le reste de sel, filmez et laissez reposer au frais de 6 à 24 heures selon votre goût (plus on le laisse, plus le produit fini sera salé). Après ce temps, retirez le magret du sel, brossez-le pour enlever le sel, rincez-le rapidement sous l'eau froide et essuyez-le. Poivrez-le généreusement en le massant pour bien faire pénétrer le poivre, saupoudrez d'herbes de Provence ou de piment d'Espelette ou tout autre assaisonnement de votre choix, roulez-le dans un torchon propre et laissez-le sécher 2 à 3 semaines minimum dans le bac à légume du frigo en le retournant de temps en temps.

MIJOTÉE DE PINTADE AU FOIE GRAS, POMME LANDAISE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pintade
- 50 cl de bouillon de volaille
- 80 gr de foie gras
- Beurre
- Huile
- 300 gr de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 80 gr de graisse de canard
- sel fin et poivre

Pour la marinade

- 1 navet et 1 carotte
- 1 oignon
- 1 morceau de céleri rave
- quelques branches de persil
- 2 ou 3 branches de thym
- 10 cl de vin blanc type Pineau des Charentes
- 15 cl de cognac



Pour parfumer dans une boule à thé

- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- 3 baies de genièvre
- 5 grains de poivre noir

Préparation

Epluchez, lavez et coupez le navet, la carotte, l'oignon et le céleri en très fines lamelles, ajoutez la pintade coupée en morceaux et faites mariner de 2 à 12 heures en remuant de temps en temps. Au bout de ce temps, sortez les morceaux de pintade, égouttez-les et faites-les revenir dans une cocotte dans moitié beurre et moitié huile. Quand ils sont bien dorés, ajoutez les éléments de la marinade, portez à ébullition et ajoutez le bouillon de volaille, couvrir et faites mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Sortez les morceaux de volaille, égouttez-les et tenez-les au chaud. Enlevez les branches de thym, le persil et la boule de thé, puis passez le contenu de la cocotte au mixer. Gardez 50 cl de cette sauce, ajoutez le foie gras et mixez à nouveau, rectifiez l'assaisonnement et nappez la pintade avec cette sauce. Servez chaud.

Pelez les pommes de terre, lavez-les et taillez-les en fines lamelles. Epluchez et émincez l'oignon. Faites dorer les oignons dans une poêle avec la graisse, ajoutez les pommes de terre bien égouttées et laissez cuire à couvert à feu doux 20 minutes. Ajoutez l'ail et le persil haché en fin de cuisson.

Préparation du foie gras

Ingrédients

- 1 foie de canard gras bien frais
- ½ litre de lait
- 20 cl d'armagnac
- Sel, poivre blanc
- 1 pincée de sucre

Préparation

Mettez votre foie à mariner dans le lait pendant au moins 6 heures au frigo. Sortez le bien froid déveinez-le (enlever les veines rouge et les parties vertes) avec un petit couteau pointu, épongez-le bien à l'aide de papier absorbant. Placez le dans un plat creux, versez dessus l'armagnac, assaisonnez avec le sel, le poivre et le sucre, frottez bien pour faire pénétrer l'assaisonnement et remettre au frais pour quelques heures. Ebouillantez les bœufs, disposez votre foie en pressant bien pour éviter des poches d'air versez dessus la marinade, remplissez jusqu'à 2cm du bord, fermez soigneusement les bœufs et stérilisez-les 45 minutes à 100° et laissez refroidir dans votre stérilisateur puis stockez pendant 2 semaines avant de déguster.

GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE

Ingrédients pour 1 galette

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 100 gr de beurre ramolli
- 100 gr de sucre en poudre
- 100 gr de poudre d'amande
- 2 œufs entiers
- ½ gousse de vanille
- 1 cuillère à soupe de rhum
- ¼ de litre de lait
- ½ gousse de vanille
- 3 jaunes d'œufs
- 30 gr de sucre en poudre
- 20 gr de farine



Préparation

Préparez la crème pâtissière : coupez en 2 la gousse de vanille, mettez-la à bouillir dans le lait. Séparez les jaunes des blancs d'œuf, battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, incorporez alors la farine. Dès que le lait commence à bouillir, retirez la vanille et versez doucement sur les œufs en remuant avec une spatule. Quand tout le lait est incorporé, reversez la préparation dans la casserole et remettez à bouillir. Au premier bouillon, retirez du feu et ajoutez une noix de beurre. Mettez à refroidir.

Préparez la frangipane : raclez l'intérieur de la gousse de vanille à l'aide de la lame d'un couteau. Dans un saladier, écrasez à la fourchette le beurre ramolli, le sucre, la poudre d'amande, les œufs et les graines de vanille de façon à obtenir une pâte le plus lisse possible. Pesez 130 gr de crème pâtissière et ajoutez là à la préparation, versez le rhum et mélangez l'ensemble.

Préparez la galette : préchauffez le four à 200° (th7). Déposez un rond de pâte feuilletée sur un plaque de pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé, répartir la préparation par-dessus, ajoutez la fève. Déroulez par-dessus la deuxième pâte feuilletée, soudez les bords en mouillant avec un peu d'eau. Badigeonnez le dessus de la galette avec un jaune d'œuf battu mélangé avec 3 cuillères à soupe d'eau. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. Baissez le four à 180° et enfournez pour 20 minutes. Servez la galette tiède.