

Roulades d'aiguillettes de canard à la gelée de coing

sur lit de chou blanc au carvi



Pour 3 ou 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Roulades de canard :

- 12 aiguillettes de canard
- 1 échalote
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c à soupe de gelée de coing
- 10 cl de fond de veau (1 c à café de fond de veau + eau)
- 1 c à dessert de graisse de canard ou autre matière grasse
- Sel
- Poivre

Garniture :

- 600 g de chou blanc
- 1 c à café de graines de carvi
- 25 g de beurre

Préparez la garniture : Émincez le chou lavé. Plongez-le 5 minutes dans l'eau bouillante salée et égouttez.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Ajoutez le chou et les graines de carvi. Laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes. *Le chou doit être tendre, si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson.*

Réservez au chaud.

Préparez les aiguillettes de canard : Enroulez chaque aiguillette de canard et maintenez-les avec un pic en bois.

Émincez l'échalote.

Dans une grande poêle, faites fondre la graisse de canard. Ajoutez les aiguillettes de canard et laissez dorer 2 minutes de chaque côté à feu vif. Baissez le feu (moyen) et poursuivez la cuisson pendant 6 minutes en les retournant en cours de cuisson.

Réservez dans une assiette à couvert.

Dans la même poêle, faites suer l'échalote. Déglacez avec la vinaigre balsamique. Ajoutez la gelée de cidre et la laissez fondre. Mouillez avec le fond de veau. Laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse.

Remettez les aiguillettes de canard dans la sauce et laissez réchauffer pendant 2 à 3 minutes à feu doux en les enrobant de la sauce.

Servez les aiguillettes sur une petite portion de chou.

Pour 3 personnes, prévoir 4 roulades et 3 roulades pour 4 personnes, selon votre appétit. Pour ma part, 3 roulades sont suffisantes.

Versez un filet de sauce de chaque côté.

Servez sans attendre.