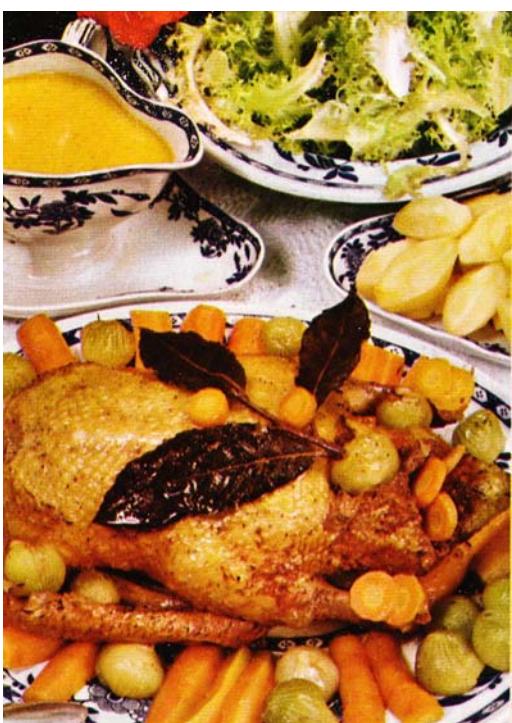




le canard au raifort

t



INGREDIENTS (pour 6 personnes) :

1 gros canard,
200 g de sel marin ???(note 1)
10 grains de poivre,
10 baies de genièvre,
4 clous de girofle,
20 petits oignons,
1 pot de raifort râpé au vinaigre,
1 petit pot de crème fraîche,
1 citron,
quelques tiges de céleri,
3 feuilles de laurier,
500 g de carottes,
2 brins de thym.

Méthode.

Videz, essuyez et flambez le canard.

Faites bouillir 4 litres d'eau. Laissez-la refroidir un peu puis mettez dedans le sel ???, les grains de poivre (voir note 1 technique), les baies de genièvre et les clous de girofle.

Grattez les carottes et fendez-les en quatre, pelez les oignons et coupez les tiges de céleri en bâtonnets, après les avoir lavées et effilées. Disposez le tout dans le fond d'une grande jatte, mettez le canard dessus et arrosez-le avec le bouillon arômatisé. Posez les feuilles de laurier et le thym sur le canard. Laissez mariner 48 heures au frais, en arrosant le plus souvent possible.

Deux heures environ avant de servir, sortez tous les légumes de la marinade, mettez-les dans une casserole avec 1 litre et demi d'eau pure. Faites chauffer, puis cuire, 30 minutes à petite ébullition.

Mettez le canard dans une casserole, arrosez-le avec le bouillon de légumes bouillant, couvrez et laissez mijoter 1 heure.

Allumez le four réglé sur therm. 9. Egouttez le canard. Posez-le sur la grille de votre four, au-dessus de la lèchefrite et laissez-le sécher et prendre légèrement couleur. Cette opération doit être menée vivement car, seule, la peau du canard doit sécher ; sa chair, par contre, doit rester très humide et onctueuse.

Pendant ce temps, faites réchauffer les légumes dans un peu de cuisson du canard et préparez la sauce : pressez le raifort râpé, mélangez-le à la crème fraîche battue avec le jus du citron, faites vivement réduire la cuisson du canard après en avoir retiré les légumes et arômatisez-en votre sauce. Disposez les légumes sur un grand plat de service chaud, dressez le canard au centre, offrez la sauce à part. Accompagnez, si vous le désirez, de pommes de terre à l'anglaise et de salade non assaisonnée.

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le sel est interdit aux "sans sel" par définition . Remplacez dans ce cas par une demie bouteille d'un bon vin blanc de pays (ou une entière selon la grosseur du canard) et du bouillon "vieille chouette" avec seulement un bouquet garni et pas de "piquant" ni de poivre

(note 2) vous pouvez traiter de la même façon diverses volailles (voir les "sans gras") mais bien sûr les résultats seront différents ... testez sur les vieux gibiers à plumes ...

Bien entendu à chaque volaille la sauce d'accompagnement devra varier :

à gibier fort sauce douce (remplacer le raifort par des herbes ou des fruits en compote comme base

à volaille jeune ou peu gouteuse naturellement (cailles actuelles) optez pour une version "revigorante" (gimgembre, moutarde etc...)

Bien entendu dans ce cas **ATTENTION aux temps de "marinade" et de cuisson**

Il s'agit de raccourcir le temps de marinade et de cuisson

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" voir la (note technique 1)

Pour les "sans gluten" tout va bien !

Pour les "sans sucre" changez les carottes de la garniture en courgettes, potiron ou choucroute et vous serez et dans le "bon régime" et dans le "bon goût"

Pour les "sans gras" vous devez ignorer le canard qui est certes une des viandes les plus grasses donc remplacez le par un bon poulet fermier que vous traiterez de la même façon et vous découvrirez une toute autre saveur à votre volaille ! De même vous pouvez utiliser cailles, pigeons ou gibiers à plumes (en général plus musclé et pas "engraissés" sauf bien sûr canards ou oies sauvages) mais attention temps de marinade et de cuisson raccourcis selon le poids de vos bêtes

Choisissez une garniture de panais et de patates douces juste "écrasés à la fourchette" qui se mariera particulièrement bien avec le jus et la sauce au raifort

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A