

Cuisses de canard braisées et navets confits au miel

Ingrédients pour 2 pers :

- 2 cuisses de canard
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 10 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bouillon de volaille
- Thym, laurier
- Une dizaine de petits navets
- 2 cuillérées a soupe de miel
- graisse de canard



- Oter le gras superflu des cuisses et les faire dorer dans la graisse de canard dans une cocotte allant au four.

- Quand elles sont dorées, les réserver au chaud et les remplacer par les échalotes émincées et la carotte coupée en bâtonnets et les gousses d'ail écrasées.



- Lorsque la garniture est légèrement dorée ajouter les cuisses, le thym et le laurier, remonter en température.
- Mouiller avec le vin blanc et les 2/3 du bouillon, saler légèrement et poivrer.
- Mettre au four préchauffer à 120° pendant 20 minutes puis baisser la température à 90° et laisser cuire pendant 2 heures et demie. Rajouter petit à petit le reste du bouillon si nécessaire.

C'EST UNE CUISSON BASSE TEMPERATURE !

- Après les avoir coupés en quatre, faire cuire à l'eau salée les navets qui doivent



rester encore croquants, réserver quand ils sont à point.

- Au dernier moment faire fondre un peu de graisse de canard et 2 c.à.s de miel dans une poêle et finir de cuire lentement les navets en leur donnant un peu de couleur

- Assaisonner



- Retirer la cocotte du four, vérifier la cuisson des cuisses, elles doivent être moelleuses à cœur, mais ne pas se défaire.

- Les réserver au chaud et faire réduire la sauce qui doit être **comptée**.

- Rectifier l'assaisonnement.



- Dresser sur assiette avec la garniture

Bon appétit...bien sûr !



Je pense que vous avez remarqué...j'ai zappé la carotte qui est notée dans la recette !