



Canard Miéral aux aubergines et salsifis



Rezept für 4

Ingrédients des cuisses de canard

4 cuisses de canard
½ carotte
1 oignon
¼ de céleri-rave
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 tomate
sel, poivre
2 dl de jus de fruits
2 dl de bouillon

Ingrédients des salsifis, marinés

4 salsifis
10 g de sucre
50 cl de vinaigre de vin blanc
5 g de sel
150 cl d'eau
2 g de moutarde
estragon

Ingrédients de la sauce

zeste d'orange
sucre
un peu de jus d'orange fraîchement pressé
anis étoilé

Ingrédients du caviar d'aubergine

2 aubergines
huile d'olive
sel, poivre
un peu d'ail
zeste d'orange râpé
herbes fraîches

Préparation des cuisses de canard

Préchauffer l'espace de cuisson à 140 °C. Faire dorer les cuisses de canard sur la face la plus large, les retirer de la poêle et les placer dans une marmite. Faire revenir la carotte, l'oignon, le céleri, le laurier et l'ail dans la poêle, ajouter la tomate, le sel et le poivre et verser sur les cuisses. Arroser avec le bouillon et le jus. Faire cuire à l'air chaud à 140 °C pendant 120 minutes. Retirer les cuisses, enlever la peau grasse et détacher l'os inférieur.

Cuisson des cuisses de canard

Avec préchauffage 120 minutes | Air chaud à 140 °C

Préparation des salsifis, marinés

Porter à ébullition le sucre, le vinaigre de vin blanc, le sel, l'eau, la moutarde et l'estragon et ajouter les salsifis. Emballer sous vide et faire cuire 45 minutes la vapeur à 95 °C.



Cuisson des salsifis, marinés

Avec préchauffage 45 minutes | Vapeur à 95 °C

Préparation de la sauce

Passer le jus de cuisson au chinois et le laisser réduire. Dans une poêle, réaliser un caramel clair avec le sucre, le diluer avec le jus d'orange et laisser réduire. Ajouter le jus de cuisson réduit passé au chinois et laisser de nouveau réduire à la consistance souhaitée. Laisser infuser les écorces d'orange et les étoiles d'anis pendant 5 minutes, passer au chinois et ajouter les cuisses dans la sauce. Réchauffer.

Anrichten

Préparation du caviar d'aubergine

Couper les aubergines en deux et en marquer la surface. Saupoudrer la surface avec le sel et laisser égoutter 20 minutes. Presser les aubergines et les tapoter avec un peu de papier absorbant pour retirer l'excédent de sel. Disposer les demi-aubergines, faces coupées vers le bas, sur une plaque huilée et faire cuire à l'air chaud à 180 °C pendant 20 minutes. À l'aide d'une cuillère, creuser la chair des aubergines et la passer au tamis. Découper grossièrement la partie sèche. Faire cuire l'ail à la vapeur dans un peu d'huile d'olive, ajouter au caviar d'aubergine et assaisonner avec le sel, le poivre et le zeste d'orange. Ajouter des herbes fraîches.

Cuisson du caviar d'aubergine

Avec préchauffage

20 minutes | Air chaud à 180 °C

Préparation des salsifis

Préchauffer l'espace de cuisson en mode vapeur à 95 °C. Eplucher les salsifis, les placer dans un récipient et les couvrir ou les placer dans un sachet sous vide et les faire cuire à la vapeur à 95 °C pendant 45 minutes. Sortez les salsifis du sachet et faites-les revenir dans une poêle avec 2 cs de bouillon et un peu de beurre.

Cuisson des salsifis

Avec préchauffage

45 minutes | Vapeur à 95 °C

Ingrédients des salsifis

8 salsifis

un peu de beurre

bouillon

sel, poivre, muscade