

Magrets de canard farcis au chèvre



TEMPS DE PRÉPARATION

30 min

TEMPS DE CUISSON

1 h



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Française



INGRÉDIENTS

- 2 magrets de canard assez fins
- 1 beau morceau de chèvre de qualité
- 1 courgette
- 2 to mates
- 1 aubergine
- 1 gros oignon
- de l'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel/poivre
- 1 Kg de pdt grenailles
- Du Thym frais

INSTRUCTIONS

1. Huilez légèrement vos magrets de canard. Salez uniquement le côté viande.
2. Faites chauffer votre plancha au maximum
3. Faites cuire vos pommes de terre, égouttez-les et laissez les refroidir.
4. Préparez le tian en découpant en tranches fines la courgette, l'aubergine, l'oignon et les tomates. Dans un petit plat à gratin, déposez verticalement une couche de tomates, puis une couche d'aubergine, une couche d'oignons et une couche de courgette. Répétez l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli ou que vous n'ayez plus de légumes.
5. Versez un filet d'huile d'olive sur les légumes et parsemez d'ail haché.
6. Placez le plat à gratin dans un four à 160°C et laissez cuire pendant 40 minutes environ.
7. Saisissez rapidement les magrets de canard sur la plancha, uniquement côté viande. 1 ou 2 minutes max. C'est uniquement pour les colorer.
8. Retirez les magrets de la plancha et, toujours côté viande, déposez des tranches de chèvre sur un des magrets. Refermez avec l'autre magret et ficelez le tout. Salez à nouveau le canard, côté peau cette fois.
9. Saisissez maintenant le « sandwich » de magrets sur la plancha sur toutes les faces.
10. Le canard est cuit à point lorsque la température interne atteint les 63-65°C. Ne jetez pas la graisse de canard, nous en avons besoin pour les smashed potatoes.

11. Écrasez les pommes de terre avec votre spatule dans la graisse de canard, salez, poivrez et parsemez de feuilles de thym.

12. Vous n'avez plus qu'à servir.

