

FILET DE CANARD, SAUCE GIBIER AUX NÈFLES, COMPOTÉE DE NÈFLES, GALETTE DE POMMES DE TERRE

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Nèfles	3.2 kg
Muscade	3 pincées
miel liquide	200 gr
filets de canard	8 pcs
sel et poivre	QS
Nèfles	400 gr
Oignons	3 pcs
Beurre	3 c. à s.
fond de gibier	1 L
Vin rouge	3 filets
purée de nèfles	6 c. à s.
Beurre	4 c. à s.
farine	4 c. à s.
sel et poivre	QS
Grosses pommes de terre	6 pcs
Oeuf	1 pc
de farine	3 c. à s.
sel et poivre	QS
Huile d'olive	QS

Préparation

1. Couper les nèfles en deux ; ôter les noyaux (courage, cela prend un certain temps). Passer les noyaux au moulin à légumes, sans les écraser, pour récupérer le plus possible de pulpe ; réserver. Mettre les fruits dénoyautés dans une casserole avec 20 cl d'eau; porter à ébullition durant quelques minutes, tout en remuant, puis retirer du feu ; passer les fruits au moulin à légumes (grille fine) ; récupérer la pulpe.

2. Verser les deux pulpes dans une casserole ; ajouter la muscade en poudre et mélanger avec le miel petit à petit jusqu'à saveur voulue; faire chauffer très doucement en remuant sans cesse ; dès ébullition, retirer du feu et réserver. On peut ajouter 3 c. à s. de vin doux à cette compotée.

Filet de canard

1. Pratiquer des incisions croisées dans le gras du filet de canard. Déposer les filets de canard dans une poêle, sans y ajouter de matière grasse, et les cuire \pm 8 min côté gras vers le bas. Retirer la graisse fondue de la poêle au fur et à mesure.

2. Assaisonner les filets de canard avec du poivre et du gros sel marin. Les retourner et compter encore \pm 6 min de cuisson de l'autre côté suivant le goût de chacun.

3. Couvrir les filets d'une feuille d'aluminium et laisser reposer quelques minutes. Découper en tranches obliques. Réserver.

Sauce gibier aux nèfles

1. Réaliser la purée de nèfles crue : dénoyauter les nèfles non épluchées ; les passer au tamis. Réserver la purée.

2. Dans un poêlon ou casserole, faire suer les oignons hachés finement dans la moitié du beurre. Une fois translucides, ajouter le déglçage.

3. Déglacer la poêle avec du fond de gibier et le vin ; détacher les sucs de cuisson avec une cuillère en bois.

4. Y incorporer la purée de nèfles. Bien mélanger. Parsemer légèrement de thym. Laisser réduire.

5. Préparer un beurre manié avec le beurre froid et la farine. Mélanger à la main. Lier la sauce avec le beurre manié.
-
-

Galettes de pommes de terre

1. Éplucher les pommes de terre ; les râper. Retirer l'excédent d'eau en les pressant bien. Ajouter la farine, l'œuf, un peu de sel et de poivre. Bien mélanger l'ensemble.
-
-

2. Former les galettes ; attention à l'épaisseur, elle doit être la même pour toutes les galettes. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile puis y déposer les galettes.
-
-

3. Bien dorer d'un côté, les retourner et laisser dorer sur l'autre face. Réserver.
-
-

Dressage

1. Disposer 3 à 4 morceaux de canard (suivant la taille) sur l'assiette. Verser un peu de sauce gibier sur chaque morceau de viande. Placer la compotée de nèfles et la galette de pommes de terre autour de la viande. Servir chaud.
-
-