

# GLACE AU PLANTAIN, MAGRET DE CANARD, PATATE DOUCE ET ÉPIS DE PLANTAIN TORRÉFIÉS



## Ingrédients pour 4 Personnes

Ingrédient	Quantité
Lait entier	300 grammes
crème liquide	150 grammes
sucré	80 grammes
Oeufs	3 jaunes
Plantain	20 grammes (boutons)
patate douce	3
Orange	1.50 (en jus)
sel	
poivre	
magret de canard	2
Beurre	
Fleur de sel	
Plantains	14 (boutons à torréfier)
Plantains	(avec tige (pour la déco))

## Préparation

1. Glace au plantain: 1. Dans une casserole, porter le lait et la crème à ébullition puis couper le feu. 2. Dans un cul-de-poule, mélanger le sucre et les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. 3. Verser le mélange lait-crème encore chaud sur le mélange sucre-oeufs. 4. Fouetter et verser à nouveau dans la casserole. 5. Sur feu moyen, faire chauffer la crème, sans la faire bouillir, jusqu'à ce que le mélange épaisse. Pour vérifier la cuisson, passer avec une cuillère en bois : si on fait un trait, elle ne doit pas couler. 6. Hors du feu, ajouter les boutons de plantain (préalablement rincés et séparés de leur tige) dans le mélange et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. 7. Filtrer avec un chinois et laisser refroidir avant de passer à la sorbetière. 8. Mettre le mélange dans un pot ou dans un moule à quenelles ayant de mettre au congélateur. Variante possible : à l'étape 3, remplacer 1/3 du sucre par la même quantité de dextrose et mélanger.

*Glace au plantain, Magret de canard, patate douce et épis de plantain torréfiés - révision 0* Page 1 / 2

<https://cuisinesauvage.org/recipe/glace-au-plantain-magret-de-canard-pata-douce-et-epis-de-plantain-torre/>

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,

2015-2026

- 
- 
2. Purée de patate douce: 1. Préchauffer le four à 180°. Rincer et essuyer les patates douces et les placer sur une grille. Les laisser cuire pendant une heure. 2. Après les avoir sorties du four, les laisser un peu refroidir afin de pouvoir retirer la peau. Pendant ce temps, couper les oranges et utiliser un pressoir afin d'en extraire le jus. 3. Retirer la peau des patates douces puis les écraser. Ajouter une partie du jus, saler et poivrer. Ajouter du jus et ajuster l'assaisonnement autant que nécessaire.

---

  3. Magret de canard: 1. Former des losanges sur la face grasse du canard à l'aide d'un couteau. 2. Sur une poêle, porter à feu vif le canard cuit sur la face grasse avec du beurre. Arroser pendant 5 minutes le magret avec le beurre. 3. Retourner le canard et répéter l'opération pendant 5 minutes. Diminuer ensuite le feu. 4. Retourner à nouveau sur la face grasse et répéter le procédé pendant 2-3 minutes ; puis à nouveau sur l'autre face pendant le même laps de temps. 5. Vérifier la cuisson du canard. Remettre sur la poêle à feu doux si nécessaire en s'assurant que le magret reste saignant. 6. Saler et poivrer.

---

  4. Epis torréfiés et dressage: 1. Porter à feu vif les épis de plantain sur une poêle sans matière grasse pendant +/- 5 minutes. Retirer ensuite hors du feu, réservier une douzaine pour les assiettes et deux à râper ou à réduire en poudre. 2. Disposer la purée de patates douces en étalant sur l'assiette avec une cuillère ou bien à l'aide d'un emporte-pièce par exemple. 3. Découper le magret en tranches en suivant la ligne des losanges. Ajouter de la fleur de sel à l'envoi. 4. Disposer les boutons torréfiés sur l'assiette, accompagnés d'épis frais avec leur tige. 5. Placer la glace dans un petit contenant ou bien en quenelle directement sur le canard. Saupoudrer la glace des épis torréfiés râpés ou réduits en poudre (facultatif).

---

  5. Bibliographie et sources : >Choix des ingrédients, de la plante à utiliser et de la méthode d'extraction du goût : Baudouin Lénelle du Glacetonome >Pour les proportions et étapes de réalisation de la recette (partie "glace") : POTIRON L., Le carnet de recettes d'une cueilleuse. Cueillettes et recettes au fil des saisons, Vanves, Editions La Plage, 2025, p. 50-51.
-