

MAGRET DE CANARD AU PESTO D'AIL DES OURS ET SA GALETTE DE POLENTA.



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
magret de canard	3 pièces
Pesto ail des ours	6 càs ((recette cuisine sauvage))
Polenta	240 grammes (express)
Ail des ours	3 càs (ciselé)
Parmesan	6 càs (râpé)
farine	0.50 tasse
Huile d'olive	

Préparation

1. Laver et ciseler l'ail des ours

2. Préparer une polenta express selon les recettes du fabricant. ("Truc": pour une polenta plus gourmande, remplacer la moitié de l'eau par du lait). Quand la polenta est prête, incorporer le parmesan et l'ail des ours ciselé. Saler et poivrer.

3. Garnir l'intérieur d'un plat de film alimentaire. Verser la polenta et mettre au frais pour que la polenta se fige / Une fois la polenta prise, la démouler. La découper en triangles. Passer dans la farine et réserver.

4. Avec un couteau inciser le gras des magrets en quadrillage. Cuire à feu vif côté gras pour le faire fondre, retirer une partie du gras fondu dans la poêle. Retourner le magret et saisir le côté sans gras pour qu'il fasse une petite croûte. Saler et poivrer.

5. Faire 6 jolies grappes de petites tomates. Les déposer sur une feuille de papier cuisson. Les arroser d'un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.

6. Au moment de servir: - pôeler des triangles de polenta à l'huile d'olive. - découper les magrets de canards en tranches épaisses et leur redonner un coup de chaud sous le grill durant 2 ou 3 minutes - passer les grappes de tomates sous le grill

7. Servir sur assiette bien chaude. Avec le pesto d'ail des ours et un trait d'une excellente huile d'olive.
