

TARTARE DE CANARD AUX GRAINES DE PLANTAIN



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Sommités de plantain	15 gr
Carnard salé/séché maison	1/4 filet (éventuellement gésier)
Feuilles de plantain	4 pc
Huile de noisettes	Quantité souhaitée
Sel, poivre aux champignons secs	

Préparation

1. Préparer les sommités de plantain : hacher les sommités.

2. Marquer les sommités en cuisson : sans matière grasse, torrifier le plantain à la poêle et le colorer légèrement pour que l'amertume s'en aille et face place au goût de champignon, sans laisser noircir. Laisser refroidir.

3. Tailler le canard en petits cubes.

4. Frire les bouts de feuilles de plantain.

5. Dresser dans des petits ramequins le canard mélangé aux graines et à l'huile de noisettes, assaisonner de gros sel et de poivre si nécessaire, et ajouter une feuille de plantain frite pour décorer.
