

FILET DE CANETTE, PETIT JUS AUX CANNEBERGES ET LÉGUMES RACINES



Capacité

4 personnes

Type de plat

Plats

Difficulté

Moyen

INGRÉDIENTS

4 Filets de canette
30 gr de beurre
5 cl de Crème liquide
1/4 de botte de Thym :
10 cl de jus de pommes
10 cl de Jus de veau
1 échalote
125 gr de Cranberries
500 gr de carottes
600 gr de panais
Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 - Eplucher et ciseler l'échalote
- 2 - Faire **suer** l'échalote, ajouter les cranberries et cuire quelques minutes. Ajouter le jus de pommes, laisser réduire et ajouter le jus de veau. Laisser cuire, mixer et **passer au chinois**. Faire réduire et lier si nécessaire. Terminer en montant avec la moitié du beurre.
- 3 - Eplucher les légumes, tailler en **brunoise** les carottes, blanchir et poêler. Couper en morceaux le panais, **pocher** et mixer avec la crème, assaisonner.
- 4 - Dégraisser et **parer** les filets de canette. Snacker et terminer la cuisson au four (si possible en basse température 63°C à cœur/ T° du Four 80°C environ 45minutes à 1heure.
- 5 - Dresser et déguster

CONSEILS DE CUISINE

Suer: Cuire doucement des légumes, à couvert ou à découvert, afin de leur faire rendre tout ou partie de leur eau de végétation.

Passer au chinois: permet de séparer un bouillon de ses impuretés avec l'aide d'une passoire (en forme de chapeau chinois). Aidez-vous d'une louche pour faire passer certains éléments qui peinent à le traverser.

Brunoise: Technique de découpe qui consiste à tailler les légumes en petits dés de taille identique.

Pocher: une méthode qui consiste à faire cuire des aliments délicats en les submergeant, plongeant dans un liquide chauffé (le plus souvent de l'eau ou un court bouillon de légume) entre 71 et 82 °C

Parer : Supprimer les parties non présentables d'un aliment pour le rendre encore

plus appétissant.