

## Cuisse de canard aux navets

### Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 246.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.125

### Les ingrédients

- 500.0 gr Navet
- 400.0 gr Canard (cuisse)
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cc Huile d'Olive
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

### Préparation des légumes

Épluchez et lavez les navets. Découpez les en cubes de 1cm de coté. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y plonger les navets pendant 15 min (mi-cuisson). Puis passez-les dans la passette et réservez les. Épluchez l'oignon et hachez le finement.

### Préparation de la viande

Taillez la surface de la peau de la cuisse de canard en faisant un quadrillage.

### Cuisson

Dans un faitout, mettre l'huile d'olive et faire rissoler l'oignon. Puis ajouter les cuisses de canard. Faites les dorer de tous les cotés. Enfin ajouter les navets.Assaisonnez selon votre gout. Ajoutez le romarin. Laissez mijoter pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson de la viande en la piquant, si elle est encore rouge, poursuivez la cuisson

### Présentation

A proposer des pommes de terre dauphines.