

Parmentier de Canard confit au navet

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 366.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 20.024

Les ingrédients

- 200.0 gr Confit de canard
- 400.0 gr Navet
- 400.0 gr Pommes de terre
- 50.0 gr Céleri branche
- 3.0 u Echalote
- 1.0 u Carotte
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 10.0 gr Beurre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 20.0 gr Biscottes
- 2.0 u Speculoos

Préchauffez le four à th 6-7 (200°C).

Préparation des légumes

Lavez le cèleri, épluchez la carotte et les échalotes et détaillez-les en petits dés. Faites-les revenir 10 min à feu doux dans 1 cuillerées à soupe de graisse de canard.

Pelez les pommes de terre et les navets, lavez-les, coupez-les en cubes et faites-les cuire 30 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les bien, puis réduisez-les en purée pendant qu'ils sont encore chauds en ajoutant 50 g de beurre, la crème fraîche, salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade râpée.

Préparation du canard

Enlevez la peau, désossez-les et hachez la chair grossièrement au couteau.

Montage des parmentiers

Beurrez quatre petits plats individuel allant au four, répartissez le confit haché dedans, recouvrez avec les légumes revenus puis la purée et parsemez de chapelure (Réduisez le pain grillé et les spéculoos en fine chapelure à l'aide d'une moulinette électrique).

Cuisson

Enfournez pour 25 min.

Présentation

Servir aussitôt avec une salade de roquette.