

FILET DE CANETTE AU MIEL

Nombre de personnes :

2

Temps de cuisson :

6/7mn

Ingrédients

- 2 filets de canette (1 par pers.)
- 4 échalotes
- 50g graisse de canard (1 belle noisette) ou 1 filet d'huile
- 4 Càs de miel
- 4 Càs de vinaigre de framboise
- Sel, poivre

Etapes de la recette

Dans une poêle bien chaude, déposez une noisette de beurre ainsi que les filets de canette de façon à obtenir la coloration souhaitée (2/3 minutes suffisent sur chaque face). Réservez dans un plat au four (préchauffé 15 mn à 55°C) couverts d'une feuille de papier alu pour conserver la chaleur

Si nécessaire, dégraissez la poêle. Y faire revenir les échalotes. Dès qu'elles sont dorées ajoutez le miel. Mouillez avec le vinaigre et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce sirupeuse.

Le conseil de votre boucher

les filets doivent rester rosés. Pour changer, vous pouvez aussi choisir un autre vinaigre (estragon par exemple) ou remplacer par un jus de citron.

Partager sur

FACEBOOK