

Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

La 7^{me} édition de [Blog Appétit](#) a pour thème [Volaille et Choux](#).

J'ai envie de **fraîcheur**, d'une recette plus **printanière**, moins calorique. Je voulais aussi une **assiette colorée**, mais sans excès. Une seule erreur, ne pas avoir fait assez de sauce (la poêle a fini sur la table, nos doigts dedans)



Pour 2 personnes

1 magret de canard 100 g de brocolis 50 g de quinoa 50 ml de bouillon de volaille 1 cs de sirop de gingembre	1 oeuf 1 cs de crème Sel - Poivre Beurre Huile d'olive
--	--

Préchauffez le four à 180°

Rincez le **quinoa**, le cuire à la vapeur pendant **15 à 17 minutes**.



A l'aide d'un économètre, récupérez les **petites fleurs** des **bouquets de brocolis**, une petite coupe maison. Vous obtiendrez des grains que **vous mélangerez au quinoa** une fois cuit et vous assaisonnerez d'un filet d'huile d'olive et de fleur de sel.

Cuisez les **bouquets de brocolis** dans une eau bouillante et salée (à l'anglais) pendant **5 à 7 minutes**. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau et rafraîchissez immédiatement dans une eau froide.

Egouttez et mixez avec un **oeuf**, la **crème**, le sel et le poivre. Beurrez les moules, versez la préparation et enfournez dans un **bain-marie** pour **10 minutes**. Salez le **magret de canard**. Il est préférable de le sortir du frigo un peu avant.

Dans une poêle très chaude, cuisez le magret de canard **côté peau** sur feu doux. Pendant les **7 premières minutes**, arrosez en permanence la chair avec la graisse du magret. Dégraissez, retournez le magret et le cuire pendant **5 minutes** côté chair. Cuisez le magret côté peau pour les dernières minutes (3 à 4 minutes).

Déposez-le sur une assiette et gardez-le au chaud (vous pouvez le couvrir d'un **papier aluminium** et le laisser dans le **four porte ouverte**).

Dégraissez la poêle, versez le bouillon de volaille pour décoller les sucs et faire réduire presque à glace. Ajouter le sirop de gingembre. Pensez à ajouter le jus de viande.

Dressez vos assiettes, avec un cercle, déposez le quinoa et retournez le flan. **Coupez le magret** (versez le jus de viande dans la sauce) et finissez le dressage. Décorez d'un filet de sauce.

Station gourmande © 2006

<http://stationgourmande.canalblog.com>

email : aerolland@free.fr