

Canard laqué à l'umami, edemame et bok choi au Furikake |

Recette pour 4 personnes



Description

Satay de magret de canard servit avec une sauce sucrée et salé, légumes cuit à l'huile de sésame et rehaussés de Furikake.

L'astuce du chef

La sauce est très goûteuse, vous allez l'adorer, elle peut être servie avec une autre viande que le canard donc à vous de l'utiliser dans un autre plat.

Ingrédients

Canard

- 300 Gr Magret de canard
- 4 Unité(s) Pics à brochette
- Huile végétale

Sauce

- 2 Gousse(s) Ail
- 50 Gr Échalote française
- 50 Ml Sauce soya
- 50 Ml Sauce hoisin
- 25 Ml Miel
- 25 Ml Vinaigre de riz
- Huile végétale

Garniture

- 150 Gr Bok choy
- 150 Gr Edamame (fèves de soya)
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à thé Furikake
- 1 Filet Huile de sésame grillé
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Parez et taillez en tranches (sur la longueur) le magret de canard, puis tricotez les tranches sur vos brochettes.

Hachez l'ail et ciselez l'échalote.

Nettoyez les bok choi, puis ciselez les.

Taillez l'oignon vert finement.

Sauce

Dans une petite casserole, faites suer l'ail avec l'échalote dans un peu d'huile végétale.

Ajoutez tout le reste des ingrédients et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

Mixez la sauce et réservez au chaud.

Garniture

Faites préchauffer une poêle avec l'huile de sésame et sautez les légumes rapidement.

Hors du feu, ajoutez le Furikake et rectifiez l'assaisonnement.

Cuisson du canard

Faites préchauffer une poêle à griller ou votre barbecue.

Huilez très légèrement le canard et faites cuire 1 minute de chaque côté.

Servez aussitôt.

Montage de l'assiette

Déposez au fond de vos assiettes les légumes, puis les brochettes de canard et terminez avec la sauce.

Saupoudrez une peu de furikake et servez aussitôt.

Bon appétit!