



TATAKI DE CANARD AUX SAVEURS D'ÉTÉ

INGREDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 magrets de canard
- 400gr de tomates cerises
- 700gr de pastèque
- 200ml de Floc de Gascogne rouge
- 200ml d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de vinaigre
- 1 c.à.s. de graines de carvi
- 2 c.à.s. de sésame
- 2 c.à.s. de graine de tournesol
- Épices au choix



PRÉPARATION

La veille :

Préparer les magrets : les dégraisser en laissant la graisse entière, inciser la de manière à réaliser un quadrillage puis la placer entre deux assiettes et la mettre sous presse. Mettre le filet de canard dans un récipient assez haut, préparer la marinade avec 150ml de floc et 100ml d'huile, assaisonner puis verser sur les filets.

Le jour J :

Réaliser une vinaigrette avec le reste de floc et d'huile et y rajouter le vinaigre, assaisonner.

Mélanger les graines de tournesol avec les graines de sésame puis les épices.

Tailler la pastèque en triangle, assaisonner.

Assaisonner les tomates et ajouter les graines de carvi

Dans une poêle, commencer par faire cuire la graisse (préparation de la veille). Elle doit être la plus croustillante possible, l'assaisonner et réserver la sur un papier absorbant. Faire cuire ensuite le filet de magret, bien saisis deux minutes de chaque côté, réserver le. Faire poêler la pastèque ainsi que les tomates.

Pour le dressage :

Tailler le filet en tranches. Disposer les tranches sur un bord de l'assiette, puis de l'autre côté, quelques tomates et deux bouts de pastèque. Tailler la graisse en fins bouts et les disposer sur les tomates. Arroser légèrement de vinaigrette le tout puis parsemer du mélange de graines. Déguster.



les tables du gers



La Falène Bleue
Place de la Mairie
32190 Lannepax
05.62.65.76.92
contact@lafalenebleue.fr