



LAURENT RIGAL VOUS PROPOSE :

AIGUILLETES DE CANARD AUX ÉPICES DOUCES EN COCOTTE DE LÉGUMES AU MANGUES RÔTIES ET HERBES FRAÎCHES, VINAIGRETTE DE MANGUE

Ingrédients : pour 4 personnes

- 600 gr d'aiguillettes de canard
- 12 carottes fanes
- 8 artichauts barigoules
- 12 radis
- 12 poireaux fanes
- 12 asperges
- 2 mangues
- 60 gr de pois gourmands
- 60 gr de fèves
- cerfeuil, ciboulette, aneth
- amandes effilées
- 2 pincées de 4 épices
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

Progression

- Faire mariner les aiguillettes dans l'huile d'olive et le mélange aux quatre épices.
- Eplucher et cuire à l'Anglaise tous les légumes séparés.
- Eplucher la mangue, tailler la 1/2 en brunoise et conserver le reste pour la vinaigrette.
- Pour la vinaigrette, mixer l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la mangue. Bien vérifier l'assaisonnement.
- Poêler la brunoise de mangue juste revenue et la laisser croquante.
- Assaisonner les aiguillettes et les faire revenir dans une poêle très chaude, cuire deux minutes de chaque côté.
- Faire tiédir tous les légumes dans un bouillon de volaille.

Dressage de l'assiette

- Mettre les légumes sur assiette en quinconce, disposer la brunoise de mangue par-dessus puis les aiguillettes. Arroser de vinaigrette de mangue. Rajouter quelques amandes effilées accompagnées d'herbes finement ciselées.