



## Tournedos de canard et sa poilée de légumes minute

## Tournedos de canard et sa poilée de légumes minute



[www.canards.fr](http://www.canards.fr)

Pour **4 personnes**

Préparation : **20 min**

Cuisson : **15 min**

### Ingrédients :

- 4 tournedos de canard
- 200 g de pois gourmands
- 200 g de sommités de brocolis
- 100 g de tomates cerises
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 10 cl de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

### Préparation :

- Laver les légumes puis couper les tomates cerises en deux, hacher l'oignon, et couper en petits dés le poivron jaune.
- Réserver cette préparation.
- Placer le vinaigre balsamique dans une petite casserole et laisser réduire de moitié.
- Faire chauffer deux poêles, placer dans l'une le mélange de légumes, et dans l'autre les tournedos. Saler et poivrer.
- Cuire les tournedos deux à trois minutes de chaque côté selon la cuisson désirée.
- Mélanger régulièrement les légumes.
- Placer dans chaque assiette un tournedos, quelques légumes sautés et un cordon de vinaigre balsamique réduit.
- Servir sans attendre.

### Trucs et astuces :

- On peut aussi accompagner cette recette d'une purée maison et de quelques champignons sautés.