

CUISSES DE CANETTE AUX NAVETS

Mars 2006 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 2 cuisses de canette (450 g)
- ★ 300 g de petits navets violets
- ★ 1 carotte (100 g)
- ★ 8 oignons grelots (80 g)
- ★ 40 g de margarine
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 2 cuillères à café de fond de veau déshydraté
- ★ 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- ★ 2 brins de persil
- ★ 1 bouquet garni
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole, Poêle

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1h40

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,30 € (soit 2,65 € par personne)



Recette :

Éplucher les navets et les couper en 4. Éplucher la carotte, la couper en tronçons de 3 cm et tourner chaque morceau. Peler les oignons grelots. Hacher le persil finement. Dans une petite casserole mettre 40 cl d'eau, porter à frémissements, couper le feu, ajouter le fond de veau déshydraté et bien mélanger. Laisser tiédir. Faire fondre la margarine dans une cocotte, y déposer les cuisses de canette et les faire dorer sur toutes les faces. Récupérer la matière grasse dans une poêle. Déglacer la cocotte avec le fond de veau, ajouter le vin blanc, le bouquet garni, saler, poivrer, couvrir et cuire 50 minutes à feu doux.

Mettre à chauffer la poêle avec la matière grasse de cuisson des cuisses de canette, ajouter navet et carotte, le sucre et faire dorer les légumes une quinzaine de minutes, ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 10 minutes. Ajouter la garniture colorée dans la cocotte et continuer de cuire 50 minutes. Servir les cuisses de canette entourées des légumes et parsemer ceux-ci de persil haché.

Boisson :

Un Saint-Émilion servi à 18°C. (*)

(*) **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**