

Extra

Canard au sirop d'érable et purée de maïs



Le Marché

- 2 CS de sirop d'érable
- 2 cc de vinaigre balsamique
- 1 CS d'herbes de Provence
- 8 aiguillettes de canard (480g) ■
- 1 boîte de maïs en conserve (570 g) ■
- Sel, poivre

- 1 Mettre dans un petit saladier, le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, les herbes de Provence, sel et poivre. Mélanger. Ajouter les aiguillettes de canard et bien enrober le tout. Laisser mariner 1 heure.
- 2 Égoutter le maïs. Le mixer et le mettre dans une sauteuse. Saler et poivrer. Cuire à feu doux en remuant. Prélever 2 CS de marinade du canard et l'ajouter à la purée. Remuer.
- 3 Égoutter le canard. Faire cuire rapidement dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson 2 minutes de chaque côté. Le jus doit être légèrement caramélisé.
- 4 Servir sans attendre les aiguillettes accompagnées de la purée de maïs.