



Recette de lentilles au canard et betteraves

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grosse betterave (ou 2 moyennes)
- 2 magrets (si plat sans entrée)
- 2 poireaux
- 3 branches de céleri
- 3 belles carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 5 baies de genévrier
- huile de colza
- piment fumé (ou piment en poudre)
- vinaigre de vin blanc
- vinaigre de cidre

Préparation

Betteraves

Laver sans peler la betterave. Cuire au four chaleur tournante plus grill à 210-220°C durant une heure. Pas besoin de saler. Laisser reposer puis peler la betterave et couper en fines tranches (à la trancheuse, mandoline ou couteau selon ce que l'on a). Réserver en salant très légèrement.

Magret de canard.

Quadriller le gras d'un magret (inciser le gras. Être régulier est plus joli mais n'est pas indispensable, pas de stress). Le faire cuire côté peau pendant 30 minutes à feu très doux, dans le but de faire fondre le gras.

Au moment où vous lancez la cuisson des lentilles, débarasser la poêle du gras fondu, pousser la chaleur et colorer la peau 5 minutes en remuant la poêle afin que la peau ne brûle pas, puis retourner le magret et couper la source de chaleur. Laisser 3-4 minutes puis réserver.

Lentilles

Faire un bouillon rapide très peu salé (poireau / carottes / céleri / oignons / bouquet garni / sel 5gr par litre, vinaigre de vin blanc 2cl/litre et baies de genévrier). Après 30 minutes à bon bouillon, baisser le feu. Verser 160 grammes de lentilles dans 350ml de bouillon chaud, faire cuire à feu doux/moyen durant 20 minutes, égoutter grossièrement, huiler un peu à l'huile de colza et ajouter une bonne cuiller de sel. Faire cuire 3-4 minutes à feu vif. Ajouter un peu de piment fumé si vous aimez.

Sauce (optionnelle)

Récupérer un peu de gras fondu de magret, quelques restes de betterave cuite, ajouter un tout petit peu de vin blanc, vinaigre de cidre (ou de vin blanc sinon), un peu de piment fumé, une pincée de sel, mixer généreusement et laisser un peu réduire. La sauce est optionnelle car elle reprend les éléments du plat, qui dans la pratique devraient garder le jus nécessaire pour donner l'onctuosité.

Finition

Commencer par placer les lentilles au centre de l'assiette, trancher le magret en fines tranches, disposer sur les lentilles puis poser les tranches de betterave au dessus. Finir éventuellement avec un peu de sauce et/ou de jus de cuisson.