

SALADE DE TÊTES DE VIOLON ET CANARD CONFIT selon Bob le Chef

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard confit
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 litre (4 tasses) de têtes de violon rincées abondamment (voir notes)
- 180 ml (¾ de tasse) de suprêmes d'orange (environ 2 oranges)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes entières
- ½ pomme de laitue radicchio (ou 2 endives) coupée finement
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- 25 ml (5 c. à thé) de vinaigre balsamique blanc
- 25 ml (5 c. à thé) de miel
- Sel, poivre au goût

MARCHE À SUIVRE

1. Dans un poêlon avec l'huile chauffée à feu mi-fort, colorer les cuisses du côté de la peau (environ 3 minutes)
2. Une fois la peau colorée, déposer sur une plaque et garder au chaud dans un four préchauffé à 300°F, le temps de préparer la salade
3. Dans une casserole avec de l'eau bouillante salée, cuire les têtes de violon (nettoyées et lavées - voir bons plan pour plus de détails) au moins 5 minutes
4. Rincer à l'eau froide et bien égoutter
5. Réserver
6. À l'aide d'un couteau, retirer la pelure des oranges,
7. À l'aide d'un couteau dentelé, retirer les suprêmes en suivant la membrane de l'orange
8. Dans un bol, déposer les têtes de violon, les oranges, les amandes et le radicchio
9. Mélanger avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc et le miel
10. Assaisonner de sel et poivre
11. Servir dans une assiette avec les cuisses de canard
12. Coin ! Coin !



TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes



TEMPS DE CUISSON: 10 minutes



NOMBRE DE PORTIONS: 4



OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS:
Boucherie Chevaline Plus,
Fruiterie 440, Fromagerie Cavallaro



Vous avez aimé la recette?

Partagez la photo de votre création avec nous sur Instagram ou Facebook.

