

Recette facile

AIGUILLETES DE CANARD AUX LÉGUMES DE SAISON ET POLENTA

- **Calories** : 400 kcal
- **Protéines** : 33 g
- **Lipides** : 14 g
- **Glucides** : 40 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ❖ 400 g d'aiguillettes de canard
- ❖ 160 g de polenta (crue)
- ❖ 2 poireaux (environ 300 g)
- ❖ 3 carottes (environ 300 g)
- ❖ 200 g de chou-fleur ou chou blanc
- ❖ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ❖ 600 ml d'eau ou bouillon de légumes
- ❖ Sel, poivre, thym ou cordiandre

USTENSILES



1 Poêle (légumes)
1 Poêle (canard)



Couteau et
planche



1 Casserole



1 Cuillère

ÉTAPES

1

Préparez les légumes : coupez les carottes en bâtonnets, les poireaux en rondelles et détaillez le chou-fleur en fleurettes.

2

Cuisson des légumes : faites cuire les carottes 5 à 6 min, ajoutez le chou-fleur 3 à 4 min, puis les poireaux 2 min avant la fin (à la poêle ou vapeur).

3

Cuisson du canard : saisissez les aiguillettes 3 à 4 min de chaque côté dans une poêle chaude. Salez, poivrez et ajoutez les herbes.

4

Préparez la polenta : portez l'eau ou le bouillon à ébullition, salez, versez la polenta en pluie et remuez 5 à 6 min jusqu'à épaississement.

5

Dressage : servez la polenta, ajoutez les légumes puis disposez les aiguillettes par-dessus.