

Canard aux épices à ma façon

Pour 2 personnes :

1 c à c de citronnelle en poudre ou de la fraîche

1 c à s de paprika

2 caïeux d'ail

2 c à c de zeste de citron

1/2 c à c de poivre

1 magret de canard

2 c à s de Maïzena

2 c à s d'huile

300 gr de chou blanc

3 carottes

une rasade de sauce soja

A l'aide d'un mortier et pilon (ou dans un mixer) faites une pâte avec la citronnelle, l'ail, le paprika, le poivre, le zeste de citron.

Émincez finement le chou et les carottes. Coupez le magret en tranches.

Dans un saladier mélangez le canard avec la pâte, la Maïzena et l'huile. Remuez bien.

Couvrez et laissez reposer 3 h au réfrigérateur.

Cuisson: faites sauter le canard mariné dans une poêle chaude par petites quantités (sans ajoutez de matière grasse) jusqu'à ce qu'il soit cuit et bien doré. Réservez dans un petit saladier. Videz l'huile de la poêle et sur feu vif versez un peu d'eau puis grattez le fond pour décoller les sucs et les mélanger au liquide, puis incorporez une rasade de sauce soja, mélangez et retirez du feu.

Dans une autre poêle faites revenir le chou et les carottes avec un peu d'huile jusqu'à ce que ce soit tendre et à votre goût (je verse 2 ou 3 c à s d'eau pour éviter que ça ne s'assèche trop). Ensuite remettre les tranches de canard et versez la sauce. Réchauffez doucement en remuant. Servir et parsemez d'une herbe aromatique de votre choix.