

# Cuisse de canard aux raisins et ses deux salades

## Plat principal

### Ingrédients (pour 3 personnes) :

- Pour le canard :
  - 3 cuisses de canard
  - 2 cuillères à soupe bombées de raisins sultanes (raisins secs)
  - 3 cuillères à soupe de sucre rapadura\*
  - 3 cuillères à soupe de sauce soja
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 oignons moyens
  - 2 gousses d'ail
- Pour la salade chaude riz-pommes de terre :
  - 150 g de riz complet
  - 2 pommes de terre moyennes
  - 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Pour la salade verte :
  - Une quinzaine de feuilles de salade verte
  - 1,5 cuillères à soupe d'huile
  - 3/4 de cuillère à soupe de vinaigre
  - 1/2 cuillère à soupe de moutarde
  - 1 petite pincée de sel
  - 1 oignon nouveau de taille moyenne



**Temps de préparation : 15 min**

**Temps de cuisson : 1h15**

\* sucre complet de la canne à sucre, trouvé en épicerie bio

### Matériel nécessaire :

- 1 petite cocotte allant au four

### Préparation :

#### 1. Préparation du canard :

- Émincer l'oignon et couper l'ail très finement.
- Préchauffer le four à 150°C.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, sur feu vif. Quand elle est chaude, y verser les oignons et l'ail émincés. Laisser cuire 1 à 2 minutes en remuant très régulièrement. Les oignons vont commencer à devenir translucides.
- Ajouter alors les cuisses de canard, côté chair en-dessous, en faisant bien attention qu'elles soient en contact avec le fond de la cocotte (il faut pousser les oignons entre les cuisses). Laisser dorer 2-3 minutes.
- Retourner les cuisses. Saupoudrer par-dessus les cuisses le sucre rapadura, en faisant attention de le mettre essentiellement sur les cuisses et non sur les oignons. Laisser dorer à nouveau 2 à 3 minutes. Retourner ensuite les cuisses une dernière fois.
- Ajouter les raisins secs et la sauce soja, couvrir et mettre immédiatement au four (150°C) pendant 1h15.
- Juste avant de servir, dépecer les cuisses, mettre dans chaque assiette et recouvrir d'un peu de sauces aux raisins-oignons du fond de la cocotte.

#### 2. Préparation de la salade chaude riz-pommes de terre :

- Peser le riz et mesurer dans une mesure 2,5 fois le volume en eau (ce qui devrait vous donner environ 500 ml d'eau).
- Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
- Mettre l'eau, le riz et les pommes de terre et un peu de sel dans une casserole sur feu vif, à couvert, jusqu'à ce que l'eau boue. Quand c'est le cas, baisser le feu et laisser cuire 45 minutes, toujours à

couvert. Vérifier régulièrement qu'il reste de l'eau. S'il n'y en a plus en rajouter un petit peu, mais attention : il ne doit plus y avoir d'eau à la fin de la cuisson.

- À la fin de la cuisson, ajouter la sauce soja et mélanger.
- C'est prêt !

### 3. Pour la salade verte :

- Préparer la sauce vinaigrette : mélanger vigoureusement dans un saladier huile, vinaigre, moutarde et sel. Ajouter l'oignon nouveau émincé.
- Couper les feuilles en très petits bouts, et les mettre dans le saladier. Mélanger.
- C'est prêt !

### **Conseils :**

- Une bonne idée est de décaler la cuisson du canard de telle sorte qu'il soit cuit 15 à 30 minutes avant le reste. Ainsi, tout sera à la température idéale pour être dégusté !
- La cuisson du canard se fait sans eau. À la température de cuisson choisie, et si vous mettez bien un couvercle à votre cocotte, ceci ne pose aucun problème. Vérifiez de temps en temps, la première fois, si ça n'attache pas. Le cas échéant, ajouter un tout petit peu d'eau.
- Ne salez pas trop le riz-pommes de terre ! En effet, la sauce soja est déjà salée ! Aussi, il ne faut pas saler le canard.