

CANARD AUX LÉGUMES ET FRUITS ROUGES

Une recette inspirée de Michel Troisgros? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/220/thumbnails/30 Michel T.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/220/thumbnails/30_Michel_T.jpg)

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 2 jours

Ingrédients (4 personnes) :?

- 1 filet de canard fumé en tranches?
- 8 radis rouges ?
- 1 oignon rouge?
- 2 endivettes rouges?
- ½ bâton de rhubarbe ?
- 4 tomates cerise ?
- 1 poivron rouge ?
- Fruits rouges, pastèque,... selon la saison (ou sachet de fruits rouges congelés)?
- 1 orange sanguine?
- Sel, poivre?
- 20 cl de marinade aigrelette (3 cl d'huile d'olive, 1 jus d'orange, 15 cl de vinaigre balsamique blanc, 1 c. à soupe de concentré de ?

Préparation :?

Couper les radis en 2 ou 3 selon leurs tailles et la rhubarbe pelée en segments d'1 cm de long

Dans une casserole, les blanchir 2 min dans la marinade aigrelette à frémissement

Les placer dans un bocal, laisser refroidir, fermer et conserver la préparation au frais 2 jours?

Effeuille l'oignon

Peler le poivron avec un économe « épluche tomate », l'épépiner et couper en lanières. Assaisonner.

Cuire 2 min l'oignon et le poivron au four à micro-ondes dans un saladier recouvert d'un film étirable spécial micro-onde. Réserver.

Effeuiller l'endive. Prélever les segments de l'orange. Couper en 2 les tomates cerise. Réserver.

Égoutter les segments de rhubarbe et de radis marinés.

Sur l'assiette, associer harmonieusement tous les petits légumes et les baies, puis disposer les tranches de filet de canard fumé.

Arroser d'un jus d'orange sanguine.