

## Fées Mains by Marjorie



### Aiguillettes de canard poêlées et légumes de saison

Les ingrédients pour 4 personnes : 8 à 12 aiguillettes de canard – 2 pommes de terre – 1 oignon – 3 carottes – 2 navets boule d'or – 2 petits fenouils – 4 branches de kale – 1CàC de curcuma en poudre – sel – poivre – 1 noix de beurre – 3CàS de vinaigre balsamique – 2CàS d'huile d'olive

Eplucher et émincer l'oignon en petits dés. Eplucher, laver, sécher et couper en petits dés les carottes, les navets et les pommes de terre. Couper les fenouils lavés et séchés en petits dés.

Détacher les feuilles de chaque tige de branche de kale (trop dure pour être mangée) puis les laver et les essorer comme des feuilles de salade. Ciseler les feuilles de kale.

Dans une poêle, faire revenir les dés d'oignon avec l'huile d'olive puis ajouter les dés de pommes de terre et les faire dorer. Ajouter les dés de carottes et de navets.

Mélanger et faire cuire à feu doux environ 15mn en couvrant la poêle avec un couvercle percé pour laisser échapper la vapeur.

Ajouter les dés de fenouils. Saler à convenance, ajouter le curcuma en poudre et remuer. Laisser cuire à feu doux environ 15mn à couvert.

Ajouter les feuilles de kale et poursuivre la cuisson environ 5mn en remuant.

Poivrer et saler à nouveau si besoin.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire dorer les aiguillettes de canard des deux côtés.

Déglacer au vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson environ 3mn.

Vérifier la cuisson rosée. Saler et poivrer à convenance.

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>