

Filet de canette laqué à la betterave et légumes glacés



Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 20mn

Temps de repos : Aucun



Ingrédients



Pour la viande :

Filets de canette : 6 pièces
Fleur de sel : 6 pincées

Pour la garniture :

Mini carottes : 30 pièces
Mini navets : 18 pièces
Beurre doux : 100 g
Sucre en poudre : 50 g
Sel fin : 10 g
Eau : ½ litre

Pour le dressage :

Réduction de
vinaigre
balsamique : 3 cl
Ciboulette : 1
botte
Jus de betterave
fraîche : 1 litre

Descriptif



Pour la viande :

A l'aide d'un couteau d'office, retirer les membranes et les différents nerfs des filets de canette.

Dans une poêle sans matière grasse, colorer les filets côté peau, puis les retourner pour colorer la chair. Réserver les filets sur une plaque.

Faire réduire le jus de betterave au 3/4, puis laquer les filets de canette.

Finir leur cuisson au four à 200 °C pendant 5 à 6 min. Les réserver ensuite sous un papier aluminium.

Pour la garniture :

Éplucher les carottes et les navets. Répartir le beurre, le sel et le sucre dans 2 casseroles.

Disposer séparément les carottes et les navets dans chacune d'elle, puis verser de l'eau à hauteur.

Recouvrir d'un papier cuisson et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide. Ciseler la ciboulette puis l'ajouter aux légumes.

Pour le dressage :

Dresser les légumes d'un côté de l'assiette et les filets émincés de l'autre. Décorer de réduction de balsamique et assaisonner de fleur de sel.



Truc du chef :

Pour qu'elle retrouve son moelleux, laissez la viande reposer sous un papier aluminium aussi longtemps qu'elle a cuit au four. A déguster avec L'Esquisse, un Cahors gouleyant de la Maison RIGAL.