



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

6 cuisses de canard gras
du Gers
300 gr de carottes
150 gr de fenouil
200 gr de poivrons
rouges
2 oignons
2 gousses d'ail
1 anis étoilé
1 bouquet garni
10 cl de floc de
Gascogne rouge
1 l de fond de volaille
50 gr de farine

Cuisses de canard gras en aigre doux

PAR MICHEL ARSUFT

Découper chaque cuisse de canard en 3 morceaux.
Poêler chaque morceau afin de les saisir et de faire fondre la graisse.
Mettre les morceaux à four chaud durant 10 min afin d'éliminer toute la graisse.
Dans une cocotte, faire suer la garniture aromatique, carottes, oignons, ail, fenouil, anis étoilé.
Ajouter le canard bien dégraissé.
Singer (Fariner).
Ajouter une cuillère de concentré de tomate.
Faire suer 5 minutes.
Ajouter le jus d'ananas de la boîte, faire réduire au 3/4.
Ajouter le Floc et laisser réduire de moitié.
Ajouter environ 3 cuillères à soupe de vinaigre de Xères selon votre goût.
Mouiller avec le fond de volaille à hauteur.
Laisser mijoter 1h - 1h15.
A la fin de la cuisson, décanter les morceaux de canard, passer le fond de cuisson, le faire réduire et bien le dégraisser.
Couper le poivron rouge en petits dés et les poêler légèrement sans les colorer.
Découper les tranches d'ananas, rajouter le tout dans la sauce.
Lier la sauce si nécessaire.
Réctifier l'assaisonnement et l'acidité afin d'avoir le bon équilibre entre le doux et l'acide.
Peut être servi avec des frites de polenta.



Le Papillon
Le petit Guilhem RN21
32 810 Montaux les Crenaux
05 62 65 51 29