

MAGRET DE CANARD AUX GIROLLES & SA PURÉE CHOUCOU

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes.

Visitez notre boutique en ligne :

www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 1 magret de canard
- 200 gr de girolles
- 3 christophines
- 1 cuillère à soupe de crème
- 1 noix de muscade
- 1 brin de persil
- gros sel et poivre du moulin



Les recettes et les vins de Bordeaux



“A déguster avec un Bordeaux rouge 2016, comme le Château L'Insoumise - Chai 45, un vin convivial et fruité qui se marie parfaitement avec les christophines «Chouchou» !”



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici un excellent plat automnal pour nous dynamiser.

Le magret (de l'occitan magret, diminutif de magre voulant dire maigre) est un filet de viande découpé à partir de la poitrine du canard gras (engraissé par gavage). Ce magret apporte 205 calories pour 100g dont 10% de protéines et 30% de lipides quand il est cru, mais 30% de Protéines et seulement 10% de graisses une fois cuit, grâce à la fonte des graisses. Il offre ainsi un excellent apport énergétique en protéines, essentielles à la constitution de notre musculature.

A noter aussi sa richesse en vitamines D (20% de notre ration journalière), en vitamines B1, B2, et B6 ainsi qu'en oligo-éléments tel que le sélénium (puissant anti-oxydant, anti-âge et anti-virus) et le zinc (qui en particulier contribue à l'élimination de l'alcool par le foie).

La garniture se compose de :

- christophines appelées aussi «chayotte» ou «chouchou» de la famille des cucurbitacées, cultivée sous climats chauds comme plante potagère. C'est un légume peu calorique, constitué à 90% d'eau, riche en fibres douces excellentes pour notre intestin. A noter son apport en potassium et en magnésium.

- quelques chanterelles, appelées aussi girolles, peu énergétiques elles aussi : 30 calories pour 100g. Ces champignons sont aussi riches en fibres mais contiennent du cuivre, du sélénium et des vitamines B1, B2 et B5. Ils contiennent des lectines, protéines qui pourraient avoir un effet bénéfique sur les risques de certains cancers, notamment celui du colon. Régalons nous, avec ce plat aux couleurs automnales et riche en nutriments. ¶¶

RÉALISATION

1 Préparer la purée de christophines. Après les avoir lavées, dénoyautées et épluchées, les couper en gros cubes. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante avec un bouillon de volaille pendant 20 minutes. Les égoutter et les passer à la moulinette. Dans une casserole, les laisser cuire encore 10 minutes avec la crème, de la muscade râpée, du sel et du poivre.

2 Inciser le côté gras du magret de canard, en veillant à ne pas atteindre la chair du magret. Dans une poêle chaude (sans matière grasse), placer le magret de canard côté peau et laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en prélevant le gras qui va fondre. Retourner le magret et laisser cuire 6 minutes à feu moyen pour une viande «rosée». Salez et poivrez légèrement.

3 Dans la même poêle, faire revenir les girolles pendant 8 minutes, après avoir coupé les pieds et les avoir passées sous l'eau puis égouttées. Saler, poivrer et parsemer de persil ciselé avant de déguster.

CHÂTEAU L'INSOUMISE 2016 - CHAI 45

Il accompagne parfaitement les apéritifs, la cuisine actuelle, légère, sucrée salée.

DÉGUSTATION

Vin très fruité : mûre, cerise, avec des notes épicées qui proviennent du Malbec. Les tanins sont doux et le côté boisé n'est pas trop accentué afin de laisser place au côté fruité. C'est un vin convivial.

CONTACT

www.chateaulinsoumise.com
chateaulinsoumise@orange.fr

