

# Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets

Cette semaine je continue dans la cuisine basse température en vous proposant un plat de canard aux navets et aux dattes. Une version orientale pour accommoder cette volaille, accompagné d'une sauce au curry rouge pour relever la douceur des légumes... A vos fourneaux et régalez-vous!



Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets

## Ingrédients

- 4 cuisses de canard crues

## Pour les navets

- 5 beaux navets
- une orange
- beurre
- une belle cuillerée de poudre de betterave: si vous n'en trouvez pas, mixez finement une betterave cuite et étalez-la très finement sur une surface anti adhésive. Passez au four à 90° pendant au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...). La purée va se déshydrater pendant la cuisson et vous pourrez la mixer finement quand elle aura refroidi. Cette poudre se conserve plusieurs mois à température ambiante dans un pot bien fermé.

## Pour la sauce

- 2 cuillerées à soupe rases de sucre muscovado ou de cassonade
- 250 ml de lait de coco
- 2 cuillerées à soupe pâte de datte ( vous en trouverez dans les magasins orientaux ou vous pouvez tout simplement mixer des dattes dénoyautées)
- 70 g de pâte de curry rouge

## Pour le dressage

- un bouquet de coriandre
- des dattes Medjool: les dattes Medjool sont originaires du Maroc. Elles sont considérées comme les plus raffinées

# Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Home de Multivac

- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières de navet



DE BUYER -2015.03 -mandoline swing plus noire

- il vous faudra également des emportes pièces ronds



YooHome Emporte-pièces, Lot de 12 emporte-pièces Rond pâtisserie en Acier Inoxydable pour Les Biscuits, Les pâtes à Sucre, Les gâteaux et etc

## Préparation

- Salez et poivrez les cuisses de canard. Faites-les revenir dans une poêle bien chaude **côté gras, pas côté de chair**, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez refroidir les cuisses et mettez-les sous vide. Cuisez-les à 63° pendant 1h30.



Mettez les cuisses de canard  
sous vide

- Pelez les navets et coupez-les en tranches fines avec la mandoline. Taillez les rondelles obtenues de manière régulière avec votre emporte pièce. Ne jetez pas les chutes des rondelles: nous allons en faire de la purée.



Tranchez finement les navets  
en rondelles

- Disposez la **moitié** des rondelles de navet dans une poêle avec une noix de beurre, une pincée de sel et recouvrez à hauteur avec de l'eau. Laissez cuire à feu doux environ 8 mn. Les tranches doivent être tendres mais ne pas se transformer en purée. Réservez.



Faites cuire les lamelles de navets

- Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navet mais en ajoutant la poudre de betterave. Celle-ci ne va pas donner de goût mais elle va teinter les tranches en rose. Réservez.



Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navets mais en ajoutant la poudre de betterave

- Faites cuire les chutes de navets dans une casserole avec une noix de beurre, le zeste d'une demi orange et le jus d'une orange. Le jus d'orange doit juste recouvrir les chutes de navet: au besoin rajoutez un peu d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux de navet soient bien tendres. Égouttez et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez votre purée.





Faites cuire les chutes de navets dans une casserole le jus d'une orange

### **Pour la sauce**

- Versez le sucre dans une casserole et réalisez un caramel.



Réalisez un caramel

- Ajoutez le lait de coco, la crème de curry, les 2 cuillerées de pâte de dattes. Réservez: la sauce est prête.



Ajoutez le restant des ingrédients de la sauce

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70°. Réchauffez vos garnitures. Après cuisson prélevez la chair du canard.



Prélevez la chair du canard

- Puis disposez les morceaux dans l'assiette ainsi que les tranches de navet, les dattes, et réalisez des points ou des quenelles de purée. Versez un peu de sauce sur la viande. Décorez avec quelques feuilles de coriandre.



Disposez tous les éléments dans l'assiette