

Salade de canard à la grenade et aux courgettes et c'est pas tout

Pour 3-4 personnes

1 gros filet de canard

2 grosses courgettes

1 grenade

10 feuilles de menthe

6 pétales de tomates séchées

100g de feta

2 cuil à soupe d'huile d'olive

La veille faites cuire les filets de canard au four (pratiquez des entailles sur le gras et enfournez à 200°C pendant 20 à 30 minutes). Réservez au frigo.

Le jour même, épluchez les courgettes et coupez-les en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur (attention les doigts!!). Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire 5 minutes à la reprise de l'ébullition. Egouttez et laissez refroidir.

Coupez la grenade en deux et récupérez les graines au dessus d'une passoire posée sur un saladier, ainsi les graines resteront dans la passoire et le jus ira dans le saladier. Prenez soin de retirer les morceaux de peau.

Ciselez la menthe et les tomates séchées, coupez la feta en petits dès.

Incorporez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive au jus de grenade.

Montez les assiettes: disposez les tagliatelles de courgette au centre, posez dessus des tranches fines de filet de canard et répartissez tout autour, la menthe, les tomates séchées, la feta et les graines de grenade. Pour finir arrosez avec le mélange d'huile d'olive et de jus de grenade et on passe à table