

CANARD A LA VANILLE (cookéo)



Ingrédients :

- 8 manchons de canard
- 1 gros oignon
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1/4 de c à c de girofle en poudre
- 1/2 c à c de curcuma
- 1 c à c de pâte de gingembre
- 1 gousse de vanille
- 1 c à c de miel
- 1 tomate
- poivre
- sel
- 250 ml d'eau

Préparation :

- éplucher l'oignon et émincez-le finement
- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute est en préchauffage
- saisir les manchons à sec le canard va rendre de la graisse, retourner pour que tous les côtés soient dorés (durée 15 à 20 minutes)
- retirer les manchons et les réserver
- ajouter les oignons émincés, la pâte d'ail et de gingembre, les épices (sauf la vanille)
- faire revenir pendant 5 minutes
- rajouter la tomate, faire revenir 2 minutes
- puis ajouter les manchons, les grains de vanille, le miel, le sel le poivre et mélanger
- ajouter l'eau, mélanger
- puis lancer la cuisson sous pression pour 30 minutes
- en fin de cuisson, relancer le mode dorer pour faire réduire la sauce le temps du préchauffage
- la sauce doit devenir épaisse et brune

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2021

<http://thermominoux.over-blog.com>