



## Atelier cuisine du 8 décembre 2014

### **Magret de canard accompagné de ses pommes de terre grenaille au romarin**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 magrets de canard
- 4 pommes de terre grenailles par personnes
- 1 panais, 1 carottes, 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- Romarin, laurier, huile d'olive, persil haché



#### Préparation

- A l'aide d'un couteau, entailler la peau des magrets de canard. Placer dans un plat allant au four.
- Laver et couper les légumes en petits dés. Faire revenir tous les légumes dans un peu de beurre.
- Nettoyer les pommes de terre grenailles, dans une marmite d'eau, faire cuire les pommes de terre.
- Préchauffer le four à 180°C. poursuivre la cuisson au four des magrets de canard pendant 10-15 minutes. Les canards doivent être rosés.



Disposer les ingrédients sur l'assiette,

***N'oublier pas de décorer : nous mangeons autant  
avec les yeux qu'avec notre ventre !***

