

RECETTE 3

Canard sauté aux légumes croquants

Ingrédients :

- 2 filets de canard
- 250g de brocolis
- 250g de carottes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Préparation :

- Tranchez la viande en languettes de 1 cm d'épaisseur. Dans un saladier, versez l'huile d'arachide, ajoutez la viande et mélangez. Couvrez et laissez mariner à température ambiante.
- Divisez les brocolis en petits bouquets, pelez les carottes et faites cuire ces légumes 5 min à la vapeur. Pelez et émincez les oignons et l'ail.
- Dans une grande poêle ou un wok, faites dorer les languettes de canard avec les oignons et l'ail. Arrosez avec l'huile de sésame et ajoutez les légumes vapeur. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 3 min.

Vous pouvez accompagner ce plat de riz blanc.

C'est une recette pour la saison « Printemps » de la Médecine traditionnelle Chinoise...

En accompagnement, une salade de Laitue, et en dessert, des Mandarines, également de saison, comme la viande de Canard.

Bon appétit !!