

Parmentier de canard et patate douce

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuisses de canards confites
- 2 échalottes
- 1 à 2 gousses d'ails
- 600g de patates douces
- 300 g de pommes de terre
- 200-250 mL de lait (selon la texture souhaitée)
- 20-25g de beurre
- Chapelure de pain
- Muscade, sel, poivre, huile



Préparation :

- Éplucher et faire cuire les patates douces et les pommes de terre dans de l'eau bouillante ou à la cocotte minute.
- Une fois cuites, écraser les pommes de terre ou les passer au moulin.
- Dans une petite casserole, faire chauffer le lait et le beurre. Les incorporer à la purée.
- Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade pour l'assaisonnement.
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- Dans une poêle, faire chauffer légèrement les cuisses de canard pour faire fondre la graisse.
- Retirer la peau et les os puis les hacher grossièrement.
- Hacher l'ail et les échalotes et les faire rissoler dans une poêle avec de l'huile ou avec la graisse de canard.
- Dans un saladier, mélanger les cuisses de canard hachées, l'ail et les échalotes.
- Dresser dans un plat à gratin ou si vous avez la possibilité, dans des mini cocottes !
- Au fond du plat, disposer le canard haché puis recouvrir avec la purée. Parsemer de chapelure.
- Enfourner 5-10 min pour colorer légèrement et réchauffer le tout.

 Réglez vous !



Afin d'enrichir la préparation vous pouvez :

- Vous pouvez faire votre purée uniquement avec des patates douces, des pommes de terres, des carottes, du butternut, etc.
- Vous pouvez enrichir la purée en utilisant du lait entier plutôt que demi-écrémé, en ajoutant de la crème fraîche dans la purée et 8 cuillères à soupe de lait en poudre
- La viande de canard peut être remplacée par de la viande hachée, de l'agneau, ou du poisson.
- La chapelure peut être remplacée par du fromage râpé.
-



Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte ou composée.



Vous pouvez faire votre purée uniquement avec des patates douces, des pommes de terres, des carottes, du butternut, etc.

La viande de canard peut être remplacée par de la viande hachée, de l'agneau, voire du poisson.

La chapelure peut être remplacée par du fromage râpé.

