



DU CANARD

GIGOLETTES DE CANETTES ET AUBERGINES ET PRUNES

Ingrédients :

cuisses de canard (note1)
aubergines
persil frais
poudre de Perlimpimpin
bouillon LVC

prunes (note 2)
aulx , échalotes et oignons
persillade LVC
un peu d'huile d'olives
jus de clémentines

Méthode:

Coupez aulx , oignons et échalotes et petits cubes . Réservez

Préparez vos aubergines . Vous pouvez les éplucher ou non selon vos goûts mais si elles sont bien fraîches , avec une peau ferme , je vous conseille de la laisser . Pour les aubergines blanches vous pouvez les couper en tranches rondes . Toutefois si elles sont plus “vieilles”, pelez les puis coupez-les en gros tronçons puis en tranches et en cubes moyens

Coupez des vraies “Reine Claude” (mûres mais sans excès) en deux et enlevez les noyaux . Les prunes du commerce sont traitées et n'ont quasi jamais de “squatters” . Celles des haies , les “sauvages” les “vieilles”, les meilleures, abritent parfois de ravissants petits vers roses (il paraît que c'est très nourrissant et plein de protéines mais j'ai fait le calcul pour l'équivalent d'un steak il vous faudra ouvrir et récupérer dans les 2 800 prunes habitées !) . Mais les papillons ont bon goût et ils choisissent toujours les meilleurs fruits pour leur confier leur progéniture donc : les prunes “habitées” pourraient bien être les meilleures !



Bien retirer sur les cuisses tous les excédents de gras pour avoir des morceaux bien “ronds” que vous faites bien “griller” sur toutes les faces dans très très peu d'huile : l'excès de gras de la peau des gigolettes de canard va fondre et lorsque vous retirez les morceaux vous viderez l'excédent dans un bol (soit vous l'utiliserez à l'occasion, soit vous le jetterez mais pas dans l'évier car s'il fait froid la graisse risque de figer et pourvus qu'il y ait quelques menus débris dans la siphon ... Vérifiez si votre “doudou” à vous aime bien la plomberie à ses heures) Mais revenons à nos moutons ... pardon à nos gigolettes de canard .

Dès que les cuisses sont dorées ajoutez les aulx , échalotes et oignons en petits cubes . Laissez prendre un peu couleur . Ajoutez les aubergines et les demi-prunes . Touillez . Laissez un peu dorer en tournant . Ajoutez une ou deux cuillerées de Persillade LVC et assaisonnez comme d'habitude avec piquant LVC et poudre de Perlimpimpin . Corsez assez mais sans excès car rappelez-vous qu'on pourra toujours en rajouter, si nécessaire tout à l'heure mais pas en retirer !

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Arrosez d'un bouillon LVC . et de jus de clémentines pour moitié ... Laissez remonter en température et mettez dans votre four à "mijoter" couvert à 70 /80 ° jusqu'à ce qu'une brochette traverse les cuisses sans résistance . D'couvez et faites "glacer" (griller en caramélisant) le dessus .



Servez ***immédiatement*** bien brûlant avec ou sans pommes de terre vapeur ou riz blanc ... ou des "patinelles" LVC fraîches : Pas de vaisselle superflu : la cocotte de cuisson sur la table . La sauce doit rester brûlante sinon elle fige si vous la transférez dans un plat ... et vous gâchez tout "pour faire joli!" . Juste un rien de persil frais si vous en avez ...pour le "fun"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Prenez donc pour une fois des cuisses de canard toutes prêtes :elles sont quasi "calibrées" et ainsi la cuisson sera homogène . Votre sauce renforcera la saveur de ces viandes "jeunes" ... A moins bien sûr que vous n'ayez gardé les cuisses de vos canards gras cet hiver au congélateur lorsque vous faisiez les canards gras ... Dans ce cas pas de commentaires si ce n'est que vous pouvez aussi le faire avec des "abatis" (ailes , pattes ,cou sans la peau puisque vous l'avez "farcié" en temps et heure)

(note 2) Les prunes seront bien sûr des "Reine Claude" fraîches ou des "prunus" dont l'acidité d'est pas désagréable . A la limite des prunes congelées (mais les mettre au dernier moment) mais pas de bocaux : trop mous , trop de jus -> sauce trop longue et sans parfum

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" la aussi tout va bien

Pour les "sans gras" égouttez très très soigneusement votre viande dès qu'elle est "saisie" et essuyez votre cocotte avant de continuer la cuisson . Bien sûr il serait préférable de remplacer les gigolettes de canard par une cuisse de dinde . Ca marchera aussi . Faites la cuire la veille et réchauffez la doucement le lendemain : la viande sera moins sèche et plus parfumée ... Et vous gagnez plein de lipides .(canard 10% et dinde 4%) . Moyennant quoi ça ne sera pas si mal !

Pour les "sans sucre" Pas de jus de clémentines, juste du bouillon LVC . Les aubergines contiennent certes entre 4 et 7 % d'hydrates de carbone mais bien sûr ce sont les prunes avec leurs 12 à 18 % (et surtout tous des sucres rapides !) qui vous interdisent ce plat . Donc , jouez "fin" et remplacez les par des courgettes (2%) . Pour une onctuosité qui vous fait envie ??? Fouettez un peu de bon fromage blanc avec un jaune d'oeuf et liez doucement la sauce . Re-nappez le tout et offrez vous un petit tour de "grillage" sous le grill du four

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A