

Bouillon en Pot au Feu de Magrets de Canard

Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 magrets de canard frais
12 petites PDT type Charlotte ou Laurette
12 Choux de Bruxelles
12 petits navets
4 petits oignons
4 clous de girofle
4 brins de marjolaine
2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail
1 brin de romarin
1 C.à Soupe de baies de genièvre
Sel et poivre du moulin

Elaboration :

1. Dans une grande cocotte, versez 3 litres d'eau. Salez et poivrez, ajoutez les oignons piqués chacun d'1 clou de girofle. Ficelez ensemble le romarin et le laurier, déposez les dans la cocotte. Ajoutez les gousses d'ail en chemise et les baies de genièvre. Portez à ébullition. Laissez mijoter le bouillon 30mn.
2. Nettoyez les choux de Bruxelles et les navets, épluchez les PDT. Coupez les navets en 4.
3. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les choux de Bruxelles 10mn. Dans une seconde casserole d'eau froide salée, déposez le PDT et portez à ébullition. Comptez 20mn de cuisson dès les premiers bouillons. Dans une troisième casserole d'eau bouillante, faites cuire les navets 20mn. Egouttez tous les légumes.
4. Dans une sauteuse très chaude, saisissez les magrets côté peau, 5mn.
5. Plongez les magrets pour 15mn dans le bouillon frémissant à feu moyen. Plongez les légumes précuits dans le bouillon 5mn afin de terminer leur cuisson et de les réchauffer.
6. Egouttez les magrets, coupez les en tranches. Servez avec le bouillon bien chaud et les légumes parsemés de marjolaine.