

Cuisson du canard (sur plaque ou poêle sur le BBQ)

1. Préparation :

- Quadriller délicatement la peau du canard (gras) sans couper dans la chair.
- Saler et poivrer généreusement des deux côtés.

2. Cuisson lente à froid :

- Déposer la poitrine **côté gras sur une plaque ou poêle froide, poser la plaque directement sur le BBQ à feu doux à moyen.**
- Laisser monter lentement en température, **sans retourner**, pour faire fondre un maximum de gras et obtenir une **belle croûte dorée** (environ 15 à 20 min).
- Une fois la peau bien croustillante, retourner et cuire côté chair 2–3 minutes.

3. Cuisson interne :

- Viser **52 °C à cœur** pour une cuisson rosée.
- Retirer du feu et **laisser reposer 5 minutes sous papier alu** avant de trancher.

Sauce figue, romarin et érable

1. Dans une petite casserole sur feu doux :

- Faire fondre 1 c. à soupe de beurre.
- Ajouter les **figues** et le **romarin haché finement**.
- Laisser mijoter 2 min.

2. Ajouter le **sirop d'érable**, le **vinaigre balsamique** et l'eau ou fond.

- Laisser réduire doucement 5 à 7 min jusqu'à texture sirupeuse.
- Retirer le romarin avant de servir si désiré.

 **Conseil du chef :**

- Servir avec une purée de céleri-rave ou une polenta crémeuse pour accompagner les notes sucrées-salées.
- Pour une finition élégante, nappez la sauce **juste au centre** de l'assiette et déposez les tranches de canard par-dessus.

Souhaitez-vous une version **Canva stylisée** pour cette recette ?

Vous avez dit :

un peu plus de beurre et truc garder le gras de canard pour cuire des pomme de terre dessus

ChatGPT a dit :

Parfait ! Voici la **version mise à jour** avec un peu plus de beurre dans la sauce et un conseil pour récupérer le **gras de canard** pour des pommes de terre ultra gourmandes :

Poitrine de canard, sauce figue, romarin et érable

Cuisson lente sur plaque au BBQ – Gras récupéré pour pommes de terre croustillantes

 **Ingrédients (pour 2 personnes)**

Canard :

- 1 poitrine de canard (300–350 g)
- Sel & poivre du moulin
- 1 branche de romarin

Sauce figue, romarin & érable :

- 4 figes sèches (ou fraîches), hachées
- 2 c. à soupe de beurre

- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'eau ou fond de volaille

Pour les pommes de terre croustillantes (optionnel mais recommandé) :

- Petites pommes de terre grelots ou fingerlings
 - Gras de cuisson récupéré
 - Herbes (romarin, thym), sel
-

Cuisson du canard (plaque ou poêle sur BBQ)

1. **Quadriller la peau** du canard sans atteindre la chair. Saler et poivrer généreusement.
 2. **Cuisson à froid sur le BBQ :**
 - Déposer **côté gras vers le bas** sur une **plaque froide** (en fonte ou acier), posée directement sur la grille du BBQ.
 - Chauffer progressivement à feu doux-moyen pendant 15–20 minutes, jusqu'à ce que **le gras fonde lentement et forme une croûte dorée et croustillante**.
 3. **Retourner la poitrine**, cuire encore 2–3 minutes côté chair.
 - Viser une **température interne de 52 °C** pour une cuisson rosée.
 - Retirer du feu et **laisser reposer 5 minutes** sous papier alu.
 4.  **Astuce :**
 - **Conserver le gras** fondu dans un petit bol ou directement sur la plaque. Ne le jetez pas !
-

Sauce figue, romarin & érable (sirupeuse & riche)

1. Dans une petite casserole :
 - Faire fondre **2 c. à soupe de beurre** à feu doux.
 - Ajouter les figues hachées et le romarin finement ciselé.
 - Laisser infuser 2 minutes.
 2. Incorporer le **sirop d'érable**, le **vinaigre balsamique** et le **fond ou eau**.
 - Laisser réduire doucement 5–7 minutes jusqu'à texture nappante.
 - Goûter, ajuster en sel/poivre.
 - Facultatif : passer au tamis pour une sauce lisse.
-

Pommes de terre croustillantes au gras de canard

1. Blanchir les pommes de terre entières 5–7 minutes à l'eau salée (optionnel pour accélérer).
 2. Sur la **plaque encore chaude et légèrement graissée avec le gras de canard**, faire rôtir les pommes de terre à feu moyen-vif, en les aplatissant légèrement.
 3. Ajouter herbes, sel et croustiller jusqu'à belle coloration.
-

Dressage

- Trancher le canard finement.
- Napper d'un filet de sauce.
- Servir avec les pommes de terre au gras de canard et quelques légumes verts croquants.