



Brochettes de tournedos de magret de canard au sumac et son taboulé

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 magret de canard
- 1 c. à soupe de sumac
- 200 g de graines de couscous moyennes
- 1 petit bouquet coriandre
- 1 petit bouquet de menthe
- 150 g de tomates cerise
- 1 concombre
- le jus d'1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préparer la graine de couscous comme indiqué sur le paquet.
2. Laver et hacher finement la coriandre et la menthe. Laver les tomates cerise, les couper en dés. Éplucher et couper en dés le concombre.
3. Verser la graine de couscous dans un saladier. Ajouter les tomates cerise, les dés de concombre et les herbes. Arroser le taboulé de jus de citron et d'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau et garder au frais jusqu'au moment de servir.
4. Parer le magret de canard en retirant le gras qui dépasse de chaque côté à l'aide d'un bon couteau aiguisé.

5. Déposer le magret côté gras vers le haut puis le tailler au centre dans la longueur sans couper les extrémités afin d'obtenir une entaille.
6. Avec la pointe d'un couteau, détacher la moitié du gras du magret d'un côté bas puis faire pareil sur l'autre moitié du côté haut du magret.
7. Couper le magret de canard en deux. Prendre chaque moitié du Magret en pliant un peu la chair et enrouler le gras autour de la viande pour former un tournedos.
8. Saler et poivrer les tournedos puis les saupoudrer de sumac.
9. Enfiler les tournedos dans des pics à brochettes puis les faire cuire des deux côtés au barbecue, à la plancha ou à la poêle.
10. Servir les brochettes avec le taboulé.