



Salade tiède de sarrasin au confit de canard

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 cuisses de confit de canard Delpéyrat
- 1 L de bouillon de légumes
- 200 g de sarrasin
- 1 oignon rouge
- 150 g de framboises
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Les grains d'une demie grenade
- 1 poignée de jeunes pousses
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre du moulin

1. Portez à ébullition le bouillon de légumes. Ajoutez le sarrasin et faites-le cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Quand il est cuit, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide. Réservez.
2. Préchauffez le four à 200°C.
3. Déposez les cuisses de canard côté peau vers le haut sur une plaque de cuisson. Enfourez pour environ 15 minutes de cuisson. Désossez les cuisses et effilochez la chair. Réservez.
4. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le.
5. Écrasez grossièrement la moitié des framboises à la fourchette. Émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Ajoutez la purée de framboises et mélangez bien. Assaisonnez de poivre du moulin.
6. Dans un plat de service, mélangez le sarrasin et l'oignon rouge. Ajoutez les grains de grenade, les jeunes pousses, le confit de canard effiloché et le reste des framboises.
7. Assaisonnez de vinaigrette, puis décorez de feuilles de basilic. Servez sans attendre.

