



## **Onctueux parmentier de canard allégé en matières grasses**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Recette pour 6 personnes

### **Ingédients**

- 4 cuisses de canard
- 750 g de pommes de terre
- 140 g de matière grasse végétale Planta Fin Tartine & Cuisson Doux
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de chapelure
- sel

1. Faites cuire les pommes de terre 35 minutes à la vapeur avec la peau. Eplucher les pommes de terre et les passer au presse-purée.
2. Faites chauffer le lait et le verser dans la purée en mélangeant. Ajouter 90 grammes de matière grasse végétale Planta Fin Tartine & Cuisson Doux. Assaisonnez, mélangez bien. Conservez au chaud.
3. Emiettez les cuisses de confits de canard. Faites fondre 30 grammes de matière grasse végétale Planta Fin Tartine & Cuisson Doux dans une poêle et faites y dorer le canard en remuant pendant 3 minutes. Salez et poivrez.

4. Préchauffez le four th 8 (240°C). Graissez six cercles de présentation avec Planta Fin Tartine & Cuisson Doux. Sa texture onctueuse, prête-à-l'emploi, permet de graisser facilement les cercles. Ensuite, posez les cercles sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
5. Répartissez le canard dans le fond des cercles. Les recouvrir de purée de pommes de terre puis parsemez de chapelure et du reste du Planta Fin en noix de beurre.
6. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée.
7. Glissez une large spatule plate sous les cercles et posez dans les assiettes. Ôtez les cercles.
8. Servez aussitôt. La recette peut être accompagnée d'une salade verte.