



Aiguillettes de canard au miel et citron

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Une aiguillette, deux aiguillettes, trois aiguillettes et quatre aiguillettes.

Ingrédients:

- 20 aiguillettes de canard
- 1 citron jaune bio
- 50 g de miel au choix
- 25 cl de fond de veau lié
- 1 échalote
- huile d'olive
- 1 branche de thym
- 25 cl de crème liquide
- sel fin et poivre du moulin

Recette pour: 4 personnes



Réalisation de la recette:

Pour commencer, il faut **ôter le nerf central des aiguillettes de canard**. Cette partie est dure et très désagréable dans la bouche. Relativement simple à réaliser, il vous faudra un petit couteau fin et **bien aiguisé**. Étaler l'aiguillette côté nerf visible sur votre plan de travail ou sur une planche à découper. **Le nerf est la partie qui longe toute l'aiguillette**. Avec la pointe du couteau, passer sous le nerf, le soulever et le suivre tout le long. Normalement vous devez le retirer sans trop de problème. Pour plus de renseignement, voir la vidéo. Réserver au réfrigérateur les aiguillettes. Éplucher l'échalote puis la ciseler finement. Réaliser des zestes sur la moitié d'un citron et presser un demi jus de citron. Réaliser un fond de veau lié.

Faites chauffer une poêle antiadhésif sur un feu vif. Verser très légèrement un filet d'huile d'olive. Quand la poêle commence à fumer, y mettre les aiguillettes de canard. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Les retourner au bout de 2 à 3 minutes. Saupoudrer de zestes de citron. Les laisser cuire 3 minutes, les débarrasser dans un récipient et les tenir au chaud. Vous pouvez les garder au chaud dans votre vase à 65° C en prenant soin de mettre un film alimentaire pour éviter de les dessécher. Dégraisser votre poêle, ajouter les échalotes ciselées puis ajouter le miel. Cuire 1 minutes à feu moyen et déglacer avec le jus de citron. Ajouter une branche de thym et verser le fond de veau lié. Réduire de moitié pour réaliser une liaison.

Vérifier l'assaisonnement et ajouter la crème liquide. Passer au tamis ou à la passoire étamine. Si votre sauce n'est pas lisse, vous pouvez mettre un ou deux coups de mixeur plongeant.

Dresser dans vos assiettes les aiguillettes de canard. Verser la sauce dessus et ajouter un brin de thym frais. Vous pouvez accompagner vos aiguillettes de canard avec un gratin dauphinois ou une purée.

Pour bien réaliser cette recette, je vous conseille de préparer sur votre plan de travail et à côté de la table de cuisson tous les ingrédients.