



Le croustillant au canard

Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr) | Le 12/04/2016

Idéal pour faire sensation a vos convives , le croustillant de filet de canard est une recette simple et qui vous permettra de rester avec vos invités pendant le repas sans être bloquer dans votre cuisine toute la journée.



Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 Filets de canard ou magret (a dégraisser légèrement)
- 300g de carottes
- 250g de champignons de paris
- 300g d'haricots verts
- du beurre
- 8 feuilles de Bricks
- sel- poivre

Réalisation: Réaliser des incisions sur le côté peau des filets de canard. Les faire mi-cuire sur le côté peau, permettant de supprimer au maximum la graisse. Il faut environ 10 à 15 minutes à feu doux. Puis les retourner côté peau et laisser cuire environ 5 minutes. Débarrasser sur une grille ou un torchon pour les laisser égoutter. Éplucher pendant ce temps les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur et les émincer. Laver et couper les champignons de Paris. Cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) séparément les haricots verts, les carottes et faire sauter les champignons. Une fois tous les aliments cuits, les mélanger ensemble, assaisonner et y mettre un peu de beurre fondu. Pour relever le goût, un peu d'herbes de Provence fera un plus bel effet. Couper en deux les filets de canard. Poser une feuille de brick sur votre plan de travail, badigeonner au pinceau de beurre fondu puis superposer une autre feuille de brick en badigeonnant à nouveau de beurre. Déposer une bonne cuillère à soupe de légumes et une moitié de canard. Refermer votre croustillant en ramenant les



Recette de www.vision-plaisir.fr

bords au centre et le retourner pour éviter de s'ouvrir. Napper du beurre fondu et cuire 20 minutes à 180°C. Servir avec une salade verte (frisée et roquette) assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique. Pour plus de renseignement technique, je vous invite à regarder la vidéo.

