



Cuisse de canard à la plancha au gaz

Ne cesser jamais d'explorer votre barbecue ou votre plancha. L'été est court.

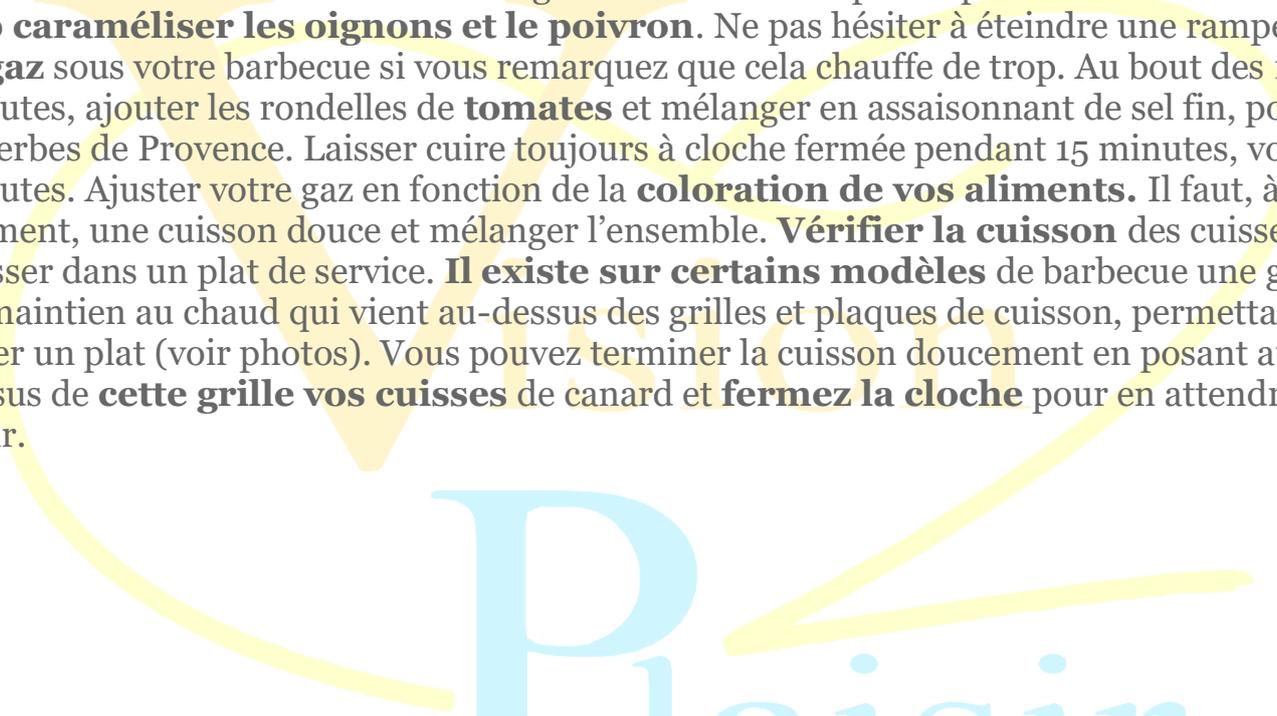
Les ingrédients pour la recette des cuisses de canard à la plancha au gaz :

- 4 cuisses de canard
- 2 oignons rouges
- 1 poivron rouge
- 4 tomates
- Herbes de Provence
- Sel fin et poivre du moulin
- Huile d'olive

Pour **4** personnes

La réalisation de la recette :

Éplucher les **oignons rouges** et les émincer finement. Laver et couper en rondelles les **tomates**. Pour le poivron, il faut le laver et ôter le **pédoncule** et les pépins. Ôter si besoin les parties blanchâtres se trouvant dans le poivron. Le couper en **lanières et le réserver** dans un récipient. Allumer **votre barbecue** et mettre les feux au minimum. Nous n'allons pas chercher à cuire sur des feux vifs, mais avec une cuisson douce et longue. **Après avoir chauffé votre plancha**, y verser un filet d'huile d'olive et **déposer les cuisses de canard**, côté peau en premier. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Laisser cuire pendant **15 minutes** sur feu doux. Les retourner au bout de **15 minutes** et assaisonner de sel fin et poivre du moulin et d'herbes de Provence. **Cuire à cloche fermée si possible** pendant 15 minutes. Après le temps de cuisson, ajouter les **oignons rouges** et le poivron vert. Assaisonner et laisser cuire à couvert pendant 10 minutes. Il faut à ce **stade de la cuisson** mélanger l'ensemble à la spatule pour éviter de faire trop **caraméliser les oignons et le poivron**. Ne pas hésiter à éteindre une rampe de **gaz** sous votre barbecue si vous remarquez que cela chauffe de trop. Au bout des 10 minutes, ajouter les rondelles de **tomates** et mélanger en assaisonnant de sel fin, poivre et herbes de Provence. Laisser cuire toujours à cloche fermée pendant 15 minutes, voire 20 minutes. Ajuster votre gaz en fonction de la **coloration de vos aliments**. Il faut, à ce moment, une cuisson douce et mélanger l'ensemble. **Vérifier la cuisson** des cuisses et dresser dans un plat de service. **Il existe sur certains modèles** de barbecue une grille de maintien au chaud qui vient au-dessus des grilles et plaques de cuisson, permettant de poser un plat (voir photos). Vous pouvez terminer la cuisson doucement en posant au-dessus de **cette grille vos cuisses** de canard et **fermez la cloche** pour en attendrir la chair.

 P
Plaisir