Nicolas Duquenoy

Salades

Salade d'aiguillettes de canard, moutarde à l'ancienne et pignons de pin

45 min	20 min	5 min	20 min	607
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Dans un bol, mettre la moutarde à l'ancienne et le vinaigre puis fouetter. Saler et poivrer, mélanger à nouveau.
2. Ajouter progressivement l'huile d'olive tout en mélangeant.
3. Disposer les aiguillettes sur une planche à découper puis parer les nerfs et le gras. Inciser éventuellement l'aiguillette au milieu afin de retirer le nerf qui s'y trouve.
4. Disposer les aiguillettes dans une assiette creuse, les badigeonner de vinaigrette sur chaque face en veillant à en réserver pour le dressage. Réserver au réfrigérateur pendant un vingtaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la salade

1. Préchauffer le four sur position grill. Couper la salade frisée au dessus d'un saladier.
2. Eplucher puis ciseler finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade d'aiguillettes de canard

- 8 **Aiguillette(s) de canard**
- 80 g **Pignons de pin**
- 1 **Salade(s)**
- 4 **Tomate(s)**
- 0.5 botte(s) **Persil plat**
- 2 **Echalote(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

- 20 cl **Huile d'olive**
- 10 cl **Vinaigre de vin**
- 2 c. à soupe **Moutarde ancienne**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

3. Effeuiller le persil plat, le ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
4. Ôter le pédoncule des tomates puis les tailler en petits dés. Réserver dans un bol.
5. Répartir les pignons de pin sur une plaque de four, les enfourner sous le grill pour les faire dorer.

Étape 3

Dressage

1. Sortir les pignons du four lorsqu'ils sont bien dorés. Réserver dans un bol.
2. Sortir les aiguillettes du réfrigérateur.
3. Assaisonner la salade avec le reste de vinaigrette ayant servi à faire mariner les aiguillettes. Mélanger puis dresser la salade sur une assiette de service.
4. Garnir la salade d'échalote ciselée, de dés de tomates, de persil, de pignons de pin, terminer par les aiguillettes de canard.
5. Arroser de vinaigrette puis servir.