

Canard

Laab de canard



1h30 **20 min** **1h10** **0** **773**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce nam pla prik

2 **Echalote(s)**
 4 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à café **Gingembre frais**
 2 c. à café **Galanga(s)**
 1 **Bâton de citronnelle**
 7 unité(s) entière(s)
Feuille(s) de combava
 1 c. à soupe **Pâte de piment**
 1 c. à café **Flocons de piment rouge**
 1 c. à soupe **Zeste(s) de citron**
 2 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour le laab de canard

400 g **Canard entier**
 3 c. à café **Pâte de crevettes**
 2 c. à café **Huile de sésame**

Étape 1

Préparation du laab de canard

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Dans une casserole, mettre à chauffer le sucre de palme avec 125 ml d'eau, jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Mettre de côté et laisser refroidir.
- 3 Emincer la viande de canard à l'aide d'un couteau de chef ou un robot culinaire.
- 4 Pour préparer la sauce "nam pla prik", la sauce traditionnelle thaïlandaise, hacher finement les échalotes, l'ail, le gingembre, le galanga, la citronnelle, les feuilles de combava et le piment oiseau.
- 5 Mettre le tout dans un saladier avec les flocons de piment séchés et le zeste de citron vert.
- 6 Mixer la pâte de crevette et l'huile de sésame. Ajouter le canard émincé. Ajouter la sauce nam pla prik et mélanger.
- 7 Verser le mélange sur une plaque de four. Mettre au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le canard soit cuit. Puis le réserver.
- 8 Dans une casserole, verser l'huile d'arachide. Quand l'huile atteint environ 165°C, ajouter le riz sauvage. Remuer avec une fourchette jusqu'à ce que le riz

- 9 devienne croustillant. Puis le débarrasser dans un récipient.
- 10 Découper les échalotes destinées au dressage en fines rondelles. Mettre à nouveau de l'huile d'arachide dans la casserole. Verser les échalotes et les faire revenir.
- 11 Les remuer avec une fourchette jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croustillantes. Les égoutter et les mettre de côté pour le dressage.
- 12 Plonger les haricots dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Les faire cuire pendant 10 minutes, puis les égoutter. Réserver.
- 13 Dans une poêle sèche sur feu vif, faire griller les deux types de graines de sésame. Les mettre de côté pour le dressage.
- 14 Mélanger le jus de citron vert et le sucre de palme refroidi dans un bol.
- 15 Faire sauter le mélange à base de canard dans une poêle.
- 16 Quand il devient croustillant, ajouter le riz sauvage et le mélange sucre de palme et citron. Arrêter la cuisson. Assaisonner avec du sel si nécessaire.
- 17 Emincer les herbes, les haricots cuits et les oignons nouveaux. Les ajouter au mélange de canard et riz sauvage croustillant.

160 g **Riz sauvage**
 2 c. à soupe **Sucre de palme**
 4 c. à soupe **Jus de citron**
 80 ml **Huile d'arachide**
 3 **Oignon(s) nouveau(x)**
 80 g **Haricots verts**
 1 botte(s) **Basilic**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

4 **Feuille(s) de bananier**
 0.5 **Concombre**
 2 **Tomate(s)**
 4 feuille(s) **Chou(x)**
 4 feuille(s) **Laitue(s)**
 1 c. à soupe **Graines de sésame**
 1 c. à soupe **Graines de sésame**
 2 **Echalote(s)**
 30 ml **Huile d'arachide**

Étape 2

Dressage

- 1 Emincer les tomates et le concombre.
- 2 Disposer une feuille de bananier dans chaque assiette. Ajouter quelques rondelles de concombre et tomates.
- 3 Ajouter une feuille de chou vert et des feuilles de laitue "little gem".
- 4 Placer quelques louches du mélange canard-riz sur un côté de l'assiette.
- 5 Saupoudrer de graines de sésame et d'échalotes croustillantes. Servir.