

Canard

Dashi, magret de canard et légumes nouveaux



13h30 **30 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

1h

CUISSON

12h

REPOS

283

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

500 g **Magret de canard**
 130 g **Carotte(s)**
 130 g **Navet**
 130 g **Fenouil(s)**
 1 **Bonite séchée (katsuobushi)**
 2 feuille(s) **Kombu(s) séché(s)**
 1 **Coriandre**
 1 **Basilic**
 1 **Menthe fraîche**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Sauce soja**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation du dashi

- 1 Faire tremper l'algue kombu la veille dans de l'eau froide.
- 2 Le lendemain, mettre l'algue et son eau de trempage dans une casserole.
- 3 Porter à ébullition à couvert puis baisser le feu aux premiers bouillons. Laisser cuire 1h à couvert.
- 4 Transvaser le tout dans un saladier et ajouter les copeaux de bonite séchée. Laisser infuser.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités du navet et les éplucher.
- 2 Couper les extrémités des carottes et les peler.
- 3 Retirer la première peau du fenouil et rafraîchir un peu les tiges.
- 4 A l'aide d'une mandoline, tailler les légumes en tranches très fines. Couper le fenouil en deux et enlever le talon avant de le tailler.

Étape 3

Préparation du magret

- 1 Parer le magret et décoller la peau.
- 2 Tailler le magret en très fines tranches à l'aide d'un couteau à filet de sole. Couper les tranches trop longues en bouchées.
- 3 Saler les tranches, saupoudrer de piment d'Espelette et mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1 Filter le bouillon dans un bec verseur à travers un chinois.
- 2 Ajouter un peu de sauce soja et mélanger. Gouter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Déposer des lamelles de magret dans un bol ou une assiette creuse.
- 4 Ajouter des tranches de légumes, puis couvrir avec le bouillon encore très chaud.
- 5 Effeuille de la menthe, du basilic et de la coriandre, et en parsemer un peu sur la soupe.