

La Canette confite au Miel et Pamplemousse Rose

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- 1 OU 2 Canette(s) de 1,5kg bridée(s)
- Les abattis de la canette (Cou, ailerons)
- 25g de miel
- 25g de moutarde
- 1cc de mélange 4 épices (poivre blanc, cannelle, girofle et noix de muscade)
- 2 pamplemousses roses
- 1 orange
- 1 petite carotte, 1 oignon, 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail, 1 branche de thym
- Sel, poivre du moulin
- 2cs d'huile de pépins de raisins
- 2 dl de bouillon de volaille ou de fond de volaille

PRÉPARATION:

La veille:

-Mélanger le miel, la moutarde et le mélange 4 épices, ajouter le zeste râpé d'un pamplemousse. -Badigeonner la canette avec ce mélange 3 à 4 fois avec une heure d'intervalle, puis laisser reposer une nuit au frigo.

-Prélever le zeste du pamplemousse restant et de l'orange. Les tailler en fine julienne (lanières), puis les blanchir deux fois. Presser l'orange et le pamplemousse, réserver le jus.

-Éplucher la carotte, l'oignon et le céleri puis les tailler en petits dés (mirepoix).

-Détailler les abattis en petits morceaux.

Le lendemain:

Préchauffer le four à 220C° en plaçant une cocotte à l'intérieur.

Assaisonner la canette de sel et de poivre, intérieur et extérieur. Lorsque la cocotte est bien chaude, y poser la canette côté cuisse avec 2cs d'huile de pépin de raisin. Mettre au four pendant 10 minutes, puis retourner la canette sur l'autre cuisse et poursuivre la cuisson 10 minutes encore.

Ajouter ensuite les abattis et la mirepoix dans la cocotte y déposer la canette et remettre au four pour 10 nouvelles minutes.

Sortir la cocotte du four et baisser la température de celui-ci à 180C°. Déposer la canette dans un plat, dégraisser la cocotte et la mettre sur le feu. Déglacer avec le jus d'orange et de pamplemousse, réduire de moitié puis mouiller avec le fond (bouillon) de volaille. Amener à ébullition et remettre la canette dans la cocotte. Poursuivre la cuisson au four pendant 40 minutes en arrosant fréquemment. Ainsi la canette va devenir brillante et glacée.

FINITIONS ET SAUCE...

Sortir la canette, la déposer dans le plat de service et la maintenir au chaud. Mettre la cocotte sur le feu y ajouter 0,5dl d'eau (déglacer). Amener à ébullition, rectifier l'assaisonnement. Filtrer dans une casserole, ajouter une petite noisette de beurre bien froid et un peu de zeste de pamplemousse râpé.

LE MENU DE NOËL 2014, LE PLAT PRINCIPAL !

Une recette du Blog « Une Histoire de Cuisine... » www.stephanedecotterd.com

Vous pouvez présenter la canette entière à vos convives, puis la ramener en cuisine afin de la découper. Présentez-là ensuite découpée dans un plat avec la sauce et quelques zestes de pamplemousse et d'orange blanchis en garniture.