

Parmentier de canard festif

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait/PLV : remplacer le lait par l'eau rendue par les champignons lors de la cuisson. Remplacer la crème par un peu de graisse de canard

Fruits à coque : ne pas mettre de noisette



Ingredients

4
pers.

3 cuisses de canard confites

700 g de patate douce orange

1 kg de champignons bruns de Paris
(ou autres champignons frais/surgelés de votre choix)

2 échalotes

2 gousses d'ail

2 branches de persil

sel/poivre

40 g de noisettes décortiquées entières

5 à 10 cl de lait

crème fraîche épaisse : **1** belle cuillère à soupe

huile de tournesol : un filet

Coût

4,60 € / pers.
estimé
achat matières
premières

Temps

1h35 min

Préparation
et cuisson

dont **55** min
de cuisson



Diététiques et nutritionnelles

Préparation :

- Laver, éplucher les patates douces ; les couper en morceaux et faire cuire 15 à 20 mn dans une casserole d'eau salée.
- Torrifier les noisettes : 5 mn dans une poêle sans ajout de matière grasse. Laisser refroidir dans un torchon propre ; frotter pour enlever la peau. Casser les grossièrement avec un pilon. Garder de côté.
- Dans une poêle anti adhésive bien chaude, chauffer les cuisses de canard confites 5 mn de chaque côté, pour faire fondre la graisse.
- Enlever la peau, les os et émietter la viande.
- Ajouter les $\frac{3}{4}$ des noisettes à la viande. Mélanger dans la même poêle que la viande, mettre un filet d'huile de tournesol ; ajouter l'ail écrasé, l'échalote émincée et le persil. Faire revenir quelques minutes en remuant. Garder de côté.
- Dans un saladier, écraser la patate douce à la fourchette. Ajouter d'abord la crème puis le lait en fonction de la texture souhaitée. Ajouter la moitié du mélange ail/échalote/persil ; saler, poivrer. Vérifier l'assaisonnement. Garder l'autre moitié dans la poêle.
- **Montage des parmentiers dans des récipient individuels** : mettre une couche de purée de patate douce, la viande/noisette, puis finir par une autre couche de purée de patate douce.
- Chauffer les parmentiers au four 20 mn à 200 °C.
- Passer rapidement les champignons sous l'eau, les éplucher et couper si besoin.
- Les mettre dans la poêle avec le reste du mélange ail/échalote/persil. Cuire et maintenir les champignons au chaud.
- Avant de déguster, parsemer le reste de noisettes sur les parmentiers et mettre les champignons dans des récipients individuels.

Alternatives et astuces :

- Remplacer la patate douce par : du potimarron, une purée pomme de terre et céleri et/ou carotte.
- Ajouter : oignon doré, noix de muscade, ciboulette. en morceaux.

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, féculent et légumes.

Ce plat apporte par personne :
1 portion de viande/poisson/œuf
125 gr de patate douce (féculent faible en amidon : 6 % seulement)
100 g de légumes cuit.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter au moins 50 g de légumes en plus dans le menu (soit 150 g en tout /pne/repas), un produit laitier et un dessert de fruit festifs.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques.
Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.
Un repas riche en fibres améliore la glycémie.
Ce plat apporte en moyenne 20 g de glucides/pne dont seulement 7 g d'amidon personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La quantité de crème est très faible.
On n'utilise pas de beurre. Le canard confit contient 7 % de lipides dont seulement 2 % d'acides gras saturés.
Ce plat reste un plat de fête ; il est consommé occasionnellement.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations :

On n'ajoute pas/peu de sel dans les préparations.
La cuisse de canard confite est riche en sel ; ce plat apporte 2 g de sel uniquement avec la viande (sans ajouter de sel dans le plat).
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

