



## Les recettes

Cours de U YEN

18/05/2009

### **CANARD A L'ANANAS**

Recette pour 20 pers

#### **INGREDIENTS :**

- 7 magrets de canards
- 5 ananas entiers frais
- 125 grs de champignons noirs
- 2 grosses têtes d'ail
- 1 botte de cébettes, 1 de menthe, 1 de coriandre
- quelques feuilles de basilic
- 4 oignons

#### **PREPARATION :**

Enlever la peau et le gras des magrets et les découper en lanières d'un cm d'épaisseur. Ajouter sel poivre, une c. à soupe de cannelle et 2 c. à soupe de nuoc man.

Ecraser 10 gousses d'ail, en ajouter 4 aux lanières de magrets et laisser macérer.

Réserver le reste de l'ail.

Découper les ananas en enlevant les yeux, puis couper les en quartiers puis en lamelles, mettre une petite poignée de sel pour les faire dégorger et enlever l'acidité. Réserver.

Faire tremper les champignons noirs dans de l'eau très chaude 20mn après les avoir lavé et couper les en lamelles pas trop fines.

Dans un bol d'eau, ajouter 1 c. à soupe de maïzena, sel, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 grosse pincée de cannelle.

Laver la menthe et la coriandre, réserver.

Laver les cébettes les couper en tronçons de 3 cm dans le sens de la longueur.

Ajouter 5 à 6 gousses d'ail, réserver le tout sans mélanger.

Faire le riz (cuire) et la sauce traditionnelle.

#### **CUISSON :**

Dans un wok mettre de l'huile des oignons, de l'ail, des cébettes, faire rissoler et dorer, mettre les champignons, remuer, mouiller si nécessaire, laisser cuire 20 mn environ.

Dans un wok, mettre de l'huile et faire dorer une partie des oignons, des cébettes, de l'ail, laisser rissoler et ajouter l'ananas, remuer, mouiller si nécessaire et laisser cuire 10 mn à couvert.

Ajouter ensuite les champignons cuits, remuer puis ajouter la préparation avec la maïzena pour épaissir.

Dans un wok, mettre de l'huile, ajouter des oignons, l'ail, les cébettes, faire rissoler et dorer, ajouter les lamelles de magrets, laisser dorer en remuant (la cuisson dépend de votre goût : cuit ou rosé....).

Ajouter les lamelles de magrets à l'ananas, remuer. Ajouter le reste des cébettes et 5 feuilles de basilic et servir rapidement avec le riz et les herbes fraîches.

On peut servir avec un peu de piment rouge pour relever le goût.