

ASSIETTE DU HAUT PAYS Magret de canard à la Niçoise

Ingrédient pour 1 personne

1 magret de canard frais
1 grosse chayotte
1 gros oignon paille
1 bouquet de persil plat
1 orange sanguine
2 citrons jaunes
300 grammes de chapelure
3 œufs frais
200 grammes de farine
500 grammes d'olives noires salées
1 litre d'huile d'olive
1 litre d'huile d'arachide

Première étape. Laver la chayotte et la peler. La couper en deux dans le sens de la longueur et ensuite en tranches de 3 mm d'épaisseur maximum.

Passer les tranches dans la farine, ensuite dans l'œuf battu et dans la chapelure.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.

Faire dorer 30 secondes les chayottes de chaque côté et réserver sur du papier absorbant.

Dans une sauteuse très chaude, faire rôtir le magret côté chair 30 secondes. Le retourner et le faire cuire 3 minutes à feu vif.

Réduire à feu très bas. Couvrir et laisser pendant 8 minutes.

Couper le feu. Retirer le magret et allonger sur du papier aluminium.

Poivrer le magret et l'envelopper.

Faire frire l'oignon en rondelles dans de l'huile d'arachide. Egoutter avec un chinois.

Trancher le magret de canard. Intercaler sur une assiette avec la chayotte panée.

Déposer dans une coupelle de la pâte d'olive noire.

Mélanger avec du zeste d'orange haché.

Orner avec les oignons frits les quartiers d'orange sanguine et le persil plat.

Déguster le magret avec la pâte d'olive aux zestes d'orange et les panés de chayottes avec le jus du citron.

