Le Tian bio de canard confit

Les ingrédients pour 2

2 cuisses de canard confit
2 oignons bio
1 gousse d’ail bio de taille moyenne
2 petites courgettes bio ou une grosse environ 300 GRS
1/2 aubergine bio environ 200 grs on fait un caviar d’aubergines avec le reste
cocori-mag.fr la puree -daubergines bio marocaine zaalouk
3 tomates rondes environ 300 grs
½ cc d’origan
30 grs de chapelure
¼ de bouquet de persil bio
Poivre
Huile d’olive

Preparation 30 mins Cuisson 40 mins Difficulte 1





On commence par …

…ôter la peau des oignons et de l’ail bio, on émince les oignons, haché l’ail, et on fait revenir le tout à la poêle à feu doux pendant un bon 15 minutes, dans un fond d’huile d’olive, en remuant régulièrement



On prépare nos cuisses de canard confites, achetées en boite déjà préparées, en ôtant le gros de la graisse et la peau, et en émiettant la chair des cuisses.

Et on les mélangent aux oignons bio et à l’ ail bio, et notre canard, déjà appétissant, s’imprègne de la compotée.







C’est le moment de mélanger le persil bio haché avec la chapelure, 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, poivre, pour obtenir un mélange homogène pour le « topping ».

On n’hésite pas à hacher fin le persil pour libérer tout son parfum.



On lave les légumes bio, personnellement je les zèbre un peu, et on découpe en fines tranches l’aubergine bio, les tomates bio et les courgettes bio.



Voila tout est prêt, comme pour les Legos, il suffit alors de passer à l’assemblage : une rondelle d’aubergine, un peu de canard, une rondelle de courgette et une de tomate et ainsi de suite. Evidemment on ajuste, une ou deux rondelles cela n’a pas d’importance. Il est cependant important bien de placer le canard entre l’aubergine et la courgette pour les parfumer.







On couvre le tout de la chapelure persillée et on passe au four 35 minutes à 180°. On sert en plat unique avec une salade verte.

Le Sud Ouest vous invite à table !