



FILETS DE CANETTE AUX NAVETS CARAMÉLISÉS

INGRÉDIENTS

- 4 filets de canette ou magret de canard
- 6 navets nouveaux
- 3 c-à-s de vinaigre balsamique
- 30g de beurre
- 2 c-à-s de sucre en poudre
- Persil
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Peler et couper en quartier les navets, les blanchir pendant quelques mns dans une casserole d'eau salée et les égoutter.

Faire fondre le beurre et le sucre dans une poêle.

Ajouter les navets, saler et poivrer. Laisser dorer 10mn puis déglacer avec le vinaigre.

Poser les filets de canettes sur une plaque légèrement huilée et laisser rôtir au four pendant 5 à 10 mn.

Disposer 6 quartiers de navets dans l'assiette, poser le filet de canette à cheval sur les navets et verser un peu de vinaigre balsamique autour et sur la viande.

Pour décorer : un peu de persil.