

Distillerie du Centre
Plat



**Filet de canette rôti au poivre
de séchuan, sauce Fruitier
aux myrtilles, quinoa rouge**



*Restaurant LE GREEN SAINT LAZARE
Avenue du Golf
87000 LIMOGES
www.legreensaintlazare.com*

Ingrédients pour 5 personnes

- 5 filets de canettes de 200 gr

Sauce :

- 10 cl Fruitier
- 5 cl Fond de veau
- Sel Poivre

Quinoa rouge :

- 50 g de beurre
- 200 g de quinoa rouge
- 50 g d'échalotes
- 30 cl de fond de volaille

- 50 g Myrtilles
- 2 g Poivre de Séchuan

Progression

Sauce :

Verser le Fruitier dans une casserole, faire réduire le volume de moitié.
Rajouter les 5 cl de fond de veau, et laisser encore réduire un tiers du volume.

Quinoa :

Couper finement les échalotes, les faire cuire doucement dans de l'huile d'olive.
Attention, elles ne doivent pas brunir, pas de coloration.
Ajouter le quinoa, verser le fond de volaille, assaisonner.
Laisser cuire jusqu'à absorption du liquide.
Ajuster l'assaisonnement et terminer en incorporant le beurre.

Canettes :

A la poêle, griller les filets de canettes côté peau et puis terminer la cuisson au four, côté chair.

Dressage pour chaque assiette :

Découper les filets de canettes en trois tronçons, saupoudrer dessus du poivre de Séchuan
Disposer le quinoa (penser à vous aider avec une petite timbale ou un petit moule pour le structurer dans l'assiette). Ajouter les myrtilles, puis la sauce Fruitier .