

Filet de canard teppanyaki, légumes sautés hoisin et sésame



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
600 grammes	Carottes rapées en boîte 5/1 BONDUELLE	0043252
5 pièces	Filet de canard	~
QS	Graines de sésame en sachet 1 kg CARAVELLE	0160618
700 grammes	Haricots verts extra fins en poche 1,7 kg BONDUELLE	0020801
QS	Huile de sésame en bidon 50 cl HUILERIE GID	0096699
QS	Huile végétale Meravella en bouteille 1 L BORGES	0002641
800 grammes	Jeune épis de maïs au naturel en boîte A10 GRAND ASIA	0161768
50 grammes	Jus de canard en boîte 600 g CHEF	0136821
300 grammes	Petits pois très fins en poche 2,805 kg BONDUELLE	0020802
50 grammes	Poivre vert en saumure en boîte 800 g DUCROS	0018147
80 grammes	Sauce d'huître en bouteille 700 ml HEALTHY BOY	0212227
100 grammes	Sauce soja en bouteille 1 L KIKKOMAN	0059106
600 grammes	Topinambours du Val de Loire en boîte 3/1 GILLET	0133128

Étapes de préparation

- 1 Faire mariner les filets de canard 2 heures dans la sauce soja, l'huile de sésame et la sauce d'huître.
- 2 Remettre en œuvre le jus de canard et laisser mijoter à feu doux.
- 3 Egoutter les épis de maïs, les haricots verts ainsi que les topinambours.

- 4 Faire sauter les légumes dans une poêle à feu très vif, ajouter deux à trois cuillères à soupe de la marinade des filets de canard et terminer par quelques graines de sésame.
- 5 Faire colorer les filets de canard puis finir la cuisson au four.
- 6 Vérifier l'assaisonnement et dresser à votre convenance.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Minervois rouge Bio AOC en bouteille 75 cl MARIS