

Filet de canard rôti, crumble de courgettes à la tomate

#unjourunerecette 28 - 16 avril 2020

Ingrédients (pour 2 personnes) :

<i>1 filet de canard</i>	<i>2 courgettes</i>	<i>20g de parmesan</i>
<i>4 épices</i>	<i>2 tomates</i>	<i>35g de beurre</i>
<i>Sel, poivre</i>	<i>1 oignon</i>	<i>50g de farine</i>
	<i>2 gousses d'ail</i>	<i>Poivre</i>
	<i>Sel, poivre</i>	

Faire le crumble en mélangeant le beurre mou, la farine et le parmesan avec le bout des doigts.

Aplatir sur une plaque qui va au four avec du papier cuisson et enfourner à four chaud à 200°C pendant environ 7 minutes.

Cuire sur la peau le filet de canard, l'assaisonner puis le retourner et finir la cuisson au four environ 6min à 200°C.

Tailler les courgettes en dés puis les faire revenir avec l'oignon et l'ail avant d'ajouter les tomates en dés, assaisonner et laisser compoter.

Dresser la compotée de courgettes tomates dans un emporte-pièce et parsemer avec le crumble puis ajouter ½ filet de canard.

