

PARMENTIER DE CANARD AUX PATATES DOUCES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 à 5 cuisses de canard en confit ≈ 750g
- Graisse de canard 4 càs
- 5 pommes de terre ≈ 500g (pesées avec la peau)
- 2 grosses patates douces ≈ 500g (pesées avec la peau)
- 3 à 4 échalotes ≈ 100 à 130g
- Crème fraîche entière 70 mL
- Chapelure 4 à 6 càs (facultatif)
- Poivre + persil ou coriandre

Astuces :

- Remplacer les pommes de terre par des légumes (carottes, brocolis).
- Remplacer la graisse de canard par de l'huile de tournesol.
- Filtrer la graisse de canard et la conserver dans des bacs à glaçons au congélateur.
- + de recettes de **parmentiers** sur mon blog culinaire !

Préparation : 20 minutes | Cuisson ≈ 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. **Éplucher** les pommes de terre et les patates douces et les couper en **morceaux**. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur (**≈ 20-25 minutes**).
2. Pendant ce temps : **ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. Éplucher et **émincer** les échalotes.
4. Ouvrir la boîte, **égoutter** les cuisses, retirer la graisse et la peau et **hacher** la viande.
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir la graisse et les échalotes **≈ 5 minutes** (elles doivent être fondantes).
6. Dans un **saladier** : **mélanger** la viande, les échalotes, les herbes et le poivre.
7. Quand les pommes de terre et patates douces sont cuites : les **écraser** jusqu'à obtenir une **purée**. **Ajouter** la crème fraîche, le poivre et le persil et mélanger.
8. Dans un **plat allant au four** : déposer d'abord le mélange viande/échalotes, étaler la purée sur toute la surface puis parsemer de chapelure (facultatif).
9. Enfourner **20 à 30 minutes** à **210°C** (le dessus doit gratiner).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr