

MINI BROCHETTES APÉRITIVES À BASE DE CANARD



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Dans une assiette creuse, verser l'huile d'olive, la sauce soja, l'ail et le persil. Retirer la peau du magret et le découper en cubes (plus ou moins gros en fonction de la taille de vos brochettes).
- Mettre les morceaux de magret dans la marinade et bien les badigeonner de cette préparation. Laisser poser 1h.
- Une fois la viande bien imprégnée de la marinade, piquer les morceaux de magrets sur les brochettes et les saupoudrer de graines de sésame. Vous pouvez faire cuire ces mini-brochettes selon vos possibilités à la poêle, à la plancha ou même au barbecue pour les brochettes grande version.
- Les laisser cuire 5 à 6 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- Découper chaque cœur en deux dans le sens de la longueur. S'il s'agit de mini-brochettes, je vous conseille de couper à nouveau le cœur en deux ou en trois pour que les bouchées ne soient pas trop importantes.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile et déposer vos cœurs préalablement découpés. Y ajouter l'ail et le persil. Les cœurs nécessitent peu de temps de cuisson 2-3 minutes. Les remuer et les laisser à nouveau 2-3 minutes supplémentaires. Les retirer de la poêle et les dresser sur vos brochettes.



INGRÉDIENTS

BROCHETTES DE MAGRET

Magret de canard
 Huile d'olive
 Sauce soja
 Ail
 Persil
 Graine de sésame

BROCHETTES DE CŒURS PERSILLÉES

Cœurs de canard
 Ail
 Persil
 Sel
 Poivre



20 min



selon vos préférences
 de cuisson



2/5