



## Recettes de canards

Benoit / Delaloye, 1410 Thierrens  
Natel 079 467 58 34 / 079 425 35 20  
[www.info@gibier.ch](mailto:www.info@gibier.ch)

# Gésiers de canard confits

## Décongeler les gésiers

### Préparation

Au four : placer les gésiers et leur graisse dans un récipient et réchauffer 10 min à 180°C (four préchauffé).

Dans une casserole (préparation recommandée) : 10 min à feu doux dans leur graisse

Au micro-ondes : placer les gésiers et leur graisse dans un récipient, recouvrir. Réchauffer 3 min à 650W.

Au bain-marie : Plonger le sachet dans une eau légèrement frémissante pendant 10-15 min.

Une fois que vos gésiers sont tièdes, et après les avoir égouttés et coupés à votre convenance, vous pouvez les utiliser pour agrémenter une salade avec une vinaigrette, ou en remplacement des lardons dans des pâtes carbonara...

**Astuce** : garder la graisse pour faire rissoler quelques pommes de terre lors d'un prochain repas

## ***Salade de gésiers et pomme fraîche***

4 personnes

### **Ingrédients**

300g gésiers de canard confits

Mesclun de salade ou mâche

4 œufs de caille ou 1-2 œuf de poule

8 tomates cerises

16 cerneaux de noix

1 pomme (type Pink Lady)

1 petit oignon

Vinaigrette

Huile d'olive

Vinaigre balsamique

Sel, poivre

Sauce soja

### **Préparation**

Cuire les œufs durs, les écaler une fois refroidis et les couper en 2 ou 4 si poule.

Passer les gésiers 3 minutes à la poêle à feu moyen. Les émincer en tranches fines.

Laver les tomates cerise et les couper en 4.

Laver la pomme, la débarrasser de son trognon et réaliser des tranches très fines.

Laver et émincer l'oignon frais.

Préparer la vinaigrette, incorporer les tranches d'oignon frais et assaisonner le mélange de salade.

Pour finir, disposer dans chaque assiette de façon harmonieuse le mélange de salade, des tranches de pomme, les cerneaux de noix, les tomates, une dizaine de tranches de gésiers et terminer par l'œuf.

**Autres ingrédients pour une salade, préparation comme ci-dessus**

200 g de gésiers de canard confits  
100 g de jeunes pousses de salade  
25 g de noix concassée ou 12 cerneaux  
12 tomates cerise  
1,5 cs d'huile de noix  
1 cs de vinaigre de noix

***Pommes de terre farcies aux gésiers***

**Ingrédients**

5 pommes de terre moyennes  
100 g de gésiers confits  
1 gousse d'ail finement hachée  
Du persil  
1 cs de crème fraîche épaisse  
Sel, poivre

**Préparation**

Lavez les pommes de terre, séchez-les et enveloppez-les séparément dans du papier aluminium.

Préchauffez votre four à 200°C et enfournez-les 35 à 40 min selon la taille des pommes de terre. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau. Puis retirez le papier aluminium et laissez tiédir.

Découpez dans chaque pomme de terre un chapeau. Puis récupérez leur chair dans un bol, à l'aide d'une petite cuillère.

Faites revenir les gésiers confits 5 à 8 min dans une poêle, sans matière grasse. Coupez-les finement puis mélangez-les avec l'ail, le persil ciselé et la chair de pomme de terre.

Répartissez cette farce dans les pommes de terre puis passez-les 4 à 5 min au four à 180°C, le temps de réchauffer le tout.

Mélangez dans un bol la crème fraîche avec une belle cuillère à soupe de persil ciselé. Salez, poivrez. Servez les pommes de terre avec la sauce à côté et régalez-vous !

### **Suggestion**

Accompagnez ces pommes de terre farcies aux gésiers d'une salade de jeunes pousses d'épinard, assaisonnée d'huile de tournesol et de vinaigre de cidre.

## ***Pâtes aux gésiers de canard confits***

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

### **Ingrédients**

- 120 g de pâtes
- 150 g de gésiers de canard confits
- 2 tomates
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- un petit bouquet de persil plat
- sel, poivre

### **Préparation**

Faire cuire les pâtes al dente, dans un grand volume d'eau salée.

Eplucher, ciseler l'échalote et la gousse d'ail, puis les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Laver puis monder les tomates. Les couper en petits dés.

Les ajouter dans la poêle puis laisser mijoter à feu moyen pendant quelques minutes.

Couper les gésiers en dés ou en tranches, les ajouter dans la poêle afin de les laisser chauffer, à feu moyen, pendant environ 5 minutes.

Saler et poivrer.

Egoutter les pâtes puis les mélanger à la sauce aux gésiers.

Dresser dans des assiettes puis ajouter le persil plat ciselé.

Servir bien chaud.

# Cuisse de canard confite

## Décongeler la cuisse

### Préparation

Au four (préparation recommandée) : placer la cuisse (peau vers le haut) et le jus dans un récipient et réchauffer 10 min à 200°C (four préchauffé).

A la poêle : dorer la cuisse côté peau à feu vif, puis ajouter le jus, couvrir et chauffer 10 min à feu doux

Au micro-ondes : placer la cuisse et le jus dans un récipient, recouvrir. Réchauffer 5 min à 650W.

Au bain-marie : Plonger le sachet dans une eau légèrement frémissante pendant 15 min.

Servir avec des pâtes, des pommes de terre sautées...

## *Parmentier de canard*

**Ingrédients** 4 pers.

800 g de pommes de terre

4 cuisses de canard confites

4 échalotes  
1 bouquet de persil plat  
1.5 dl lait  
2 cs de graisse de canard  
2 cs chapelure  
Sel, poivre

### **Préparation**

Préchauffez le four à 240°C.

Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 25 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis écrasez-les en incorporant le lait petit à petit, pour obtenir une purée "grossière".

Égouttez le confit de canard en réservant un peu de graisse. Ôtez la peau des cuisses et réservez-la. Ensuite, effilochez la chair en veillant bien à ce qu'il n'y ait plus aucun os. Pelez et hachez les 4 échalotes et faites-les dorer doucement dans la graisse de canard. Ciselez le persil plat puis mélangez ces 2 ingrédients à la viande. Salez, poivrez.

Graissez un plat allant au four ou des emporte-pièces circulaires, disposez la viande au fond, puis couvrez avec la purée. Parsemez de chapelure et enfournez pour 25 min.

### **Astuce**

Pour une purée encore plus gourmande, remplacez le lait par de la crème liquide... Et si vous aimez les



champignons, faites-en dorer quelques-uns, coupez-les en lamelles et placez-les entre la viande et la purée, le mélange est divin. Vous pouvez aussi découper la peau des 4 cuisses de canard en petits morceaux, faites-les dorer à sec dans une poêle antiadhésive et disposez-les sur le hachis. Servez chaud, avec une bonne salade verte bien assaisonnée.

## **Aiguillettes de canard**

### **Cuisson**

Dans une poêle bien chaude, faire fondre une noix de graisse de canard et rissoler légèrement les aiguillettes 1min de chaque côté, ou sur un grill de table.

La viande doit rester rosée pour être tendre et fondante.

### ***Quelques suggestions de sauce***

#### **Sirop d'érable**

Réduire en caramel 2dl de sirop d'érable.

Ajouter 1dl de vinaigre balsamique et laisser réduire.

Ajouter une noix de beurre pour l'onctuosité et saler et poivrer

### **Cognac et fraises**

Réservez les aiguillettes. Déglacez la poêle avec du cognac, ajouter de la crème, salez, poivrez et laissez mijoter 5 min., ajouter les fraises coupées en 4 et servez sur les aiguillettes.

### **Sauce moutarde**

Faites revenir des oignons hachés dans un peu de beurre. Hors feu ajoutez un petit peu de farine et du bouillon. Bien mélanger. Ajoutez un peu de vin blanc et chauffez. Passez votre sauce. Ajoutez de la moutarde et du jus de citron. Chauffez et servez.

### **Sauce à l'orange**

Faites revenir des échalotes hachées et des zestes d'orange dans un peu de beurre. Déglacez avec du Gd-Marnier, ajouter du jus d'orange et des quartiers d'orange (sans peau). Assaisonnez et mijotez 5 min. Si la sauce est trop liquide, ajoutez un peu de crème ou de maïzena.

### **Campagnarde**

Faites revenir des oignons hachés et des lardons dans un peu d'huile. Ajoutez des champignons de Paris, du vin blanc, un peu d'herbes de Provence, du basilic et de la crème. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

### **Aux raisins**

Faites revenir des échalotes hachées dans un peu de beurre, ajouter le marc, salez, poivrez. Montez au

beurre. Ajouter de la pulpe de raisin et quelques grains de raisin frais. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

### **Aux fruits déshydratés**

Tremper les fruits secs (fraises, cerises mangue...) dans de l'eau (juste couverts)

Faire réduire 2dl de vin blanc, ajouter les fruits et le jus. Ajouter un peu de sauce brune liée, du miel, poivre et piment d'Espelette

### **Sauces pour fondue bourguignonne**

Si vous les faites sur le petit grill de table

# **Magret de canard / canette**

### **Cuisson (pour les cannettes, moins de temps de cuisson)**

Au four : Préchauffer le four en mode grill. Positionner les magrets à 8/10cm des résistances.

Saisir le côté de la viande 2 à 3 min et côté peau 8 à 10min.

A la poêle : Saisir côté viande 2min et côté peau 8min. Finir la cuisson à feu moyen 2 à 3min.

Au barbecue ou à la plancha : Positionner la grille à 15cm de la braise. Saisir côté viande 2 à 3min et côté peau 8 à 10min.

### **Astuces**

Avant de cuire les magrets, quadriller la peau à l'aide d'un couteau en faisant des losanges pour faciliter l'écoulement de la graisse.

Vous pouvez réserver la graisse afin de la réutiliser pour de nouvelles préparations. Pour la conserver, filtrer la graisse dans un torchon afin d'éliminer toutes les impuretés présentes dans la graisse.

***Avec toutes les sauces des aiguillettes ci-dessus ou sauces diverses pour viandes rouges***

***En fondue bourguignonne***

***Carpaccio de canard***

**Ingrédients**

Huile de noisette

Échalote émincée

Jus de citron

Basilic ou salade de pousses

Vinaigre et crème balsamique

Sel, poivre

### **Préparation**

Enlever le gras du magret. Couper la viande bien froide, voire congelée, très finement et disposer les tranches dans une assiette.

Répartir les ingrédients sur la viande avec parcimonie.  
Servir avec des toasts.

## ***Tartare de canard***

### **Ingrédients**

300g de magret de canard

2cs huile d'olive

1cs d'huile de noisettes

1 échalote émincée

1cs de sauce Wortchester

1 oignon fane en rondelle coupé très finement

1cs moutarde

Cognac, sel poivre

### **Préparation**

Enlever la peau, la graisse et les ligaments du magret. Couper la viande en dés fins, soit au couteau ou au blender.

Mettre la viande dans un plat et y ajouter tous les ingrédients, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement selon vos goûts. Servir avec des toasts.

# Canard / canette entier

## **Cuisson au four préchauffé**

À 180 °C 1h45 pour 2.2 kg

À 180 °C 2h30 pour 3.5 kg

Vérifiez ensuite la cuisson, la viande doit se détacher facilement de l'os.

Assaisonner votre canard avant de l'enfourner, arroser-le pendant la cuisson avec son jus.

Une fois la viande cuite, laissez-la reposer 15 minutes hors du four recouvert de papier aluminium avant de servir. Elle n'en sera que plus tendre.

## **Cuisson du canard en basse température pour 2.5 kg env.**

Le canard entier se prête parfaitement à la cuisson basse température. C'est ainsi la garantie d'obtenir une viande très tendre et non desséchée.

Préchauffez votre four à 130°. Pendant ce temps, assaisonnez le canard. Enfournez et laissez cuire pendant 4 heures à 130°. Pensez à retourner régulièrement le canard pendant la cuisson et l'arroser avec son jus. En fin de cuisson, montez la température du four à 220° pendant 10 à 15 minutes. Servez aussitôt.

## **Quelques épices qui se marient bien avec le canard**

L'ail, le basilic, le cari, la ciboulette, la coriandre, l'estragon, le gingembre, le paprika, la sauge ou le thym lors de la cuisson.

## ***Canard laqué au tournebroche***

### **Ingrédients**

1 canard d'environ 2.2 kg  
1,5 dl de sauce soja  
0.5 dl d'huile  
4 citrons  
4 clous de girofle  
0.75 dl de miel liquide  
Sel  
Poivre de Cayenne

### **Préparation**

Frottez le canard avec le mélange sauce de soja, huile, jus de citron, clous de girofles écrasés, sel et poivre de Cayenne.

Laissez-le s'imprégner et mariner 2h.

Embrochez le canard et commencer la cuisson au tournebroche.

Au bout de 30 minutes enduisez-le au pinceau du reste de votre marinade à laquelle vous aurez ajouté le miel. Recommencez l'opération plusieurs fois au cours de la cuisson.

Le canard va cuire en environ 60 minutes.

## ***Choucroute de canard***

### **Ingrédients**

1 canard  
1 cs de graisse de canard  
2dl de vin blanc sec  
3dl d'eau  
1.5 kg de choucroute cuite  
1 gros oignon  
Quelques baies de genièvre  
Quelques grains de poivre  
2 feuilles de laurier  
Sel  
3dl de champagne ou bière

### **Préparation**

Découper le canard en morceaux. Dans une cocotte faire dorer le canard de tous les côtés avec la graisse.  
Le mouiller ensuite de vin blanc et d'eau, puis ajouter la choucroute déjà cuite, l'oignon, le laurier et les baies et laisser cuire à couvert à feu très doux durant 2 heures, en mouillant de temps en temps avec un filet d'eau si votre choucroute accroche au fond. Au dernier moment ajouter 3dl de champagne ou de bière  
Servir et déguster avec des pommes de terre à l'eau.



# Saucisse à rôtir de canard

## Cuisson

A la poêle, la rôtir de part et d'autre puis la réserver.  
Dans la poêle faire revenir les oignons coupés en rondelles puis déglacer avec du vin blanc ou rouge, ajouter un peu de bouillon ou de sauce brune, ajouter la saucisse et laisser cuire à feu doux à couvert env. 20 min.

Au barbecue, grille à 15 cm des braises env. 10 min  
Avec de la moutarde et une bonne salade !

# Coeurs de canard

## Cuisson

A la poêle ou à la plancha : Chauffer bien votre poêle ajouter les cœurs coupés en 2 dans l'épaisseur, puis les rôtir de tous côtés. Baisser le feu et les cuire à couvert env. 10 min. Saler et poivrer et autres....

## ***Cœurs de canard à la plancha***

Une recette incontournable, festive pour l'apéro.

### **Ingrédients**

Une dizaine de cœurs de canards

1 gousse d'ail

1 petit bouquet de persil

Huile d'olive

Sel et poivre

### **Préparation**

Découper les cœurs en 2 dans l'épaisseur, hacher l'ail et le persil.

Faire chauffer la plancha sur feu vif.

Mettre un filet d'huile d'olive et mettre les cœurs à saisir.

Une fois cuit parsemer de persillade et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Saler et poivrer.

Servir aussitôt avec des piques.

## ***Cœurs de canard sur petite salade (10 min)***

Couper les cœurs en 2

Les faire revenir à feu vif

Puis 3-4 minutes à feu moyen

Les déglacer avec du vinaigre balsamique  
Les poser délicatement sur votre salade  
Puis arroser de sauce à salade :  
1 échalote émincée  
Huile d'olive, vinaigre balsamique  
Sel, poivre et moutarde

## ***Coeurs de canards sautés à l'ail et au persil***

Pour 4 personnes

### **Ingrédients**

700 g coeurs de canards  
3 gousses d'ail  
2 cs persil haché  
15g beurre  
0.5 dl d'armagnac  
Sel  
Poivre

### **Préparation**

Couper les cœurs en 2 dans l'épaisseur.  
Faire fondre le beurre dans une sauteuse à feu moyen  
puis ajouter les cœurs.  
Les faire revenir de toutes parts pendant 8 à 10 mn.  
Saler et poivrer.

Lorsque les coeurs sont cuits, verser l'armagnac, déglacer la poêle en récupérant les sucs de cuisson et flamber les coeurs avec précaution.

2 mn avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail et le persil, saler, poivrer et terminer la cuisson tout en mélangeant avec une spatule.

Servir les coeurs accompagnés de salade, de riz, ou de pommes de terre.

Juste avant de servir saupoudrez d'un peu de persil haché.

## ***Coeurs de canard à la moutarde à l'ancienne***

Pour 2 pers.

### **Ingrédients**

20 coeurs de canard

1 oignon

1 cube de bouillon de volaille

1 bonne cs de moutarde à l'ancienne

Eau

Sel, poivre

### **Préparation**

Emincer l'oignon préalablement pelé et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Couper les coeurs de canard en 2 dans l'épaisseur.

Les ajouter à l'oignon lorsque celui-ci est devenu translucide. Les faire colorer de tous les côtés en veillant à bien retourner chaque morceau plusieurs fois. Saler et poivrer à votre convenance.

Verser de l'eau à hauteur puis ajouter le cube de bouillon et la moutarde.

Mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 25 min jusqu'à ce que les cœurs soient cuits et que la sauce ait réduit.

### **Astuce**

La sauce aux cœurs aura plus de goût si vous la faites à l'avance, laissez-la reposer avant le repas et réchauffez-la au moment de servir. Servez ces cœurs de canard à la moutarde à l'ancienne en accompagnement de tagliatelles ou de riz blanc.

## **Magret de canard séché**

Couper au couteau de fines tranches

### ***Brochettes melon-magret***

Pour 4 personnes. Avec une cuillère parisienne, prélevez des billes dans un melon et faites-les mariner 1h dans du porto. Piquez-les sur des brochettes en les alternant avec des tranches de magret séché. Servez frais.

## ***Tartine de tomates et magret séché***

Pour 4 personnes. Sur des tranches de pain de campagne grillées et frottées avec une gousse d'ail, étalez des petits cubes de tomates épépinées et déposez des tranches de magret séché.

## ***Toast au magret***

### **Ingrédients**

4 pers.

8 petits pains grillés suédois

16 tranches magret de canard séché

1 poignée roquette

4 cc marmelade d'orange

1 cc graines de fenouil

Poivre du moulin

### **Étapes de préparation**

Tartinez les petits pains grillés d'une fine couche de marmelade d'orange.

Agrémentez chaque toast de 2 tranches de magret de canard.

Répartissez la roquette. Parsemez de graines de fenouil.

Donnez un tour de poivre du moulin.

Servez les toasts à l'apéritif, ou en entrée accompagnés d'une salade.

### **Astuces**

Vous pouvez remplacer les petits pains suédois par du pain de mie toasté ou des biscottes aux céréales.

Quelques aliments qui se marient bien avec le magret séché : fromage pâte molle, fromage de chèvre, confit d'oignon, pruneau, noix.....

### ***En salades***

Vous pouvez prendre les recettes de salade ci-dessus des gésiers et cœurs et remplacer avec des fines tranches de magret séchés.

### ***Pâtes sauce tomates et magret***

Faites une bonne sauce tomate maison, cuisez vos pâtes et servez en déposant au dernier moment de fines lamelles de magret séché !

## ***Pâtes carbonara au canard fumé et au safran***

### **Ingrédients** (pour 3 portions)

300 g de pâtes

1 c. à tablecs d'huile d'olive

1 petit piment fort émincé

2 échalotes émincées

1 magret de canard séché coupé en petits morceaux

½ tasse de crème 15%

¾ tasse de parmesan râpé

1 pincée de safran

3 gros jaunes d'oeufs

Piment d'Espelette

### **Préparation**

Faites cuire vos pâtes en suivant les instructions sur l'emballage puis égouttez-les;

Séparez les oeufs et réservez les jaunes;

Mettez la pincée de safran dans une cs d'eau chaude pour qu'il dégage sa couleur et sa saveur et réservez;

Dans une poêle antiadhésive, ajoutez l'huile d'olive et faites tomber l'oignon et le piment fort

Ajoutez les morceaux de magret séché et les pâtes, versez la crème et le safran, incorporez le parmesan et poursuivez la cuisson à feu très doux, jusqu'à ce que la crème et le parmesan forment une sauce onctueuse (ajoutez de la crème au besoin

Fermez le feu, incorporez les jaunes d'oeufs, salez et poivrez au piment d'Espelette et servez!