



## CANARD EN SALADE D'ETE ET PANIER DE CHOUX FLEURS

Salade d'été bien sûr , mais je vous redonne la recette car je me suis aperçue qu'elle avait disparue !

Si vous en avez encore , utilisez du confit que vous allez juste faire "grasilhar" pour lui enlever toutes traces de graisse de la conserve et le faire en même temps bien "brasucar la pela" . En François ??? regardez le "leissic" .. C'est ça , bien "gratiné", doré de frais, bien croustillant !

Pour les légumes ?? Regardez et faites selon les panier du jardinier ou selon votre marché du jour, avec en tous les cas des produits très frais : c'est tout le goût futur de votre plat !

### **Ingrédients :**

des manchons de canard (note 1)  
poivrons de couleurs  
petites courgettes  
choux fleur blanc  
persillade LVC  
poudre de Perlimpinpin

tomates de couleurs  
salade verte de votre choix  
ail, échalote,  
brocoli vert ou violet  
piquant LCV  
sauce légère LVC ( note 2)

### **Méthode:**

Triez soigneusement la "verdure" choisie ( voir la fiche lavage des légumes) . Comme vous le savez c'est très important

Épluchez vos courgettes avec un économiste en laissant la peau alternativement . Coupez les maintenant en rondelles fines , mais pas du papier à cigarette : elles doivent "craquouiller" sous la dent.

Coupez les tomates comme vous les aimez en cubes ou en tranches, avec ou sans pépins , bref comme vous les aimez

Pour les poivrons épépinés *par la queue* , coupez quelques rondelles entières qui formeront de jolies fleurs . Mettez-les de côté pour la présentation et pour le reste vous les couperez en petits cubes ( plus faciles à répartir) , en lamelles ou en tous autres format qui vous conviennent . Toutefois pas de gros morceaux car il devient impossible de mêler les légumes sur la fourchette pour déguster la salade sans devoir ouvrir une bouche de rorqual affamé ... ! Et pensez que vous avez laissé votre "davantal" à la cuisine ... alors votre chemise neuve ...

Disposez vos légumes harmonieusement sur vos assiettes sur un fond de salade . Distribuez généreusement de la persillade LVC ( que vous pouvez "délayer" un peu avec de la bonne huile parfumée ( noix ou olive selon vos goûts) .

Préparez votre petit panier au dernier moment car vous savez bien que la tomate n'aime pas être coupée d'avance ... Posez votre panier et glissez-y le ( ou les ) choux fleurs et/ou les brocolis .

Quelques "éclats" d'ail, d'échalote, peut-être un peu de "cebets" ou d es "aillets" frais si vous en avez ... et que vous les aimez : c'est plus parfumé mais moins fort ... A vous de voir

Pour les choux , la aussi c'est à votre choix crus c'est très croquant, un peu juteux sans excès ... ou les cuire ( très peu gardez-les quand même craquants) comme vous aimez

**T.S.V.P -->**

“Saucez” très légèrement avec votre bouteille à sauce : vous en laisserez sur la table pour que chaque convive se resserve à son goût ...

Saupoudrez de poudre de Perlimpinpin ( aujourd’hui avec des herbes ) tout en légèreté

Il vous reste les “manchons” de canard à ajouter . Là aussi , deux possibilités :

- tout chauds , vous venez de les “sortir” de dessous la graisse et de leur “brasucar la pela”
- froids ?? Je ne sais pas comment mais il vous en est resté hier et ils étaient bien grillés .

Profitez-en froids

Pas de problème les deux vont très bien ! Mais je vous avoue que je préfère la version “chaude” : le contraste froid-chaud est délicieux .

Avouez que c’est un délicieux déjeuner sur la terrasse aux beaux jours

## PHOTOS



## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pas de problème technique ,

La seule difficulté le petit panier de tomate . Voyez pour cela la fiche “panier de pamplemousse” dans les fiches techniques . Quelques photos seront plus pratiques qu’une longue explication !

Vous faites la même chose avec une tomate . Bien sûr il sera plus facile d’utiliser une tomate assez grosse : plus facile à vider sans casser “l’anse” et plus facile à remplir de vos “bouquets” de fleurs !

( note 2) Vous ne vous rappelez pas la recette de la sauce légère LVC pour saladettes ?? Regardez la fiche mais en “urgence” ?? Dans un bocal avec un couvercle à vis pour faire un “shaker LCV ”, mettez du yaourt (ou du fromage frais 0% + du lait écrémé ), avec de la moutarde LVC , ajouter du jus de fruits ou du bouillon LVC bien frais , si vous le pouvez un peu d’huile de noix ( ou d’olive au goût) et du vinaigre LVC aux fleurs . “Bolegat”, “touyez” ou “touillez” .. comme vous voulez mais avec énergie !!! C’est fait  
NB : Vous pouvez garder au frigo dans un flacon verseur cette sauce quelques jours

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en aura pas .

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

**T.S.V.P -->**

Pour les “sans sucre” en principe il y a toujours du sucre dans les légumes cités mais très peu malgré tout Tenez compte pour vos calculs d’en moyenne de 2 à 3 % . Donc très raisonnable . Si vous le pouvez , rabattez vous sur le confit .... mais comme toutes les bonnes choses il ne faut pas en abuser !

Pour les "sans gras" avec une sauce légère de LVC pas de soucis ... pour la saladette  
MAIS il reste le confit, même bien grillé le canard est gras ... Faites griller des manchons de poulet fermier au barbecue car pour les autres ils sont aussi gras que le canard . Ils sont quasi “gavés” avec des “aliments industriels” ... dont il vaut mieux peut-être ne pas trop connaître le contenu !  
Dans ce cas (bien “essoré” dans du papier-chiffon quand même !) vous n’en mangerez qu’un seul vrai de ces “margat de guit” (manchons de canard) plutôt que 3 de poulet ordinaire . Vous vous ferez plaisir et ça ne sera peut-être pas pire pour votre santé!

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**