



## DAUBE DE CANARD AU CAHORS, PATATES DOUCES BLANCHES et NÈFLE DU JAPON

La nêfle du Japon, ou bibace, ou bibasse, est le fruit du néflier du Japon aujourd'hui cultivé dans la zone méditerranéenne on le trouve facilement en fin de printemps .

Elle se consomme essentiellement comme "fruit" ou en préparations sucrées mais nous allons ici l'utiliser en accompagnement d'une daube de canard au vin de Cahors

### Ingrédients :

- ailerons de canard
- gousses d'ail en pétales
- du bouillon LVC (note 2)
- poudre de Perlimpimpin
- des patates douces blanches
- bouquet garni herbes jardin
- 1 gros oignon
- de la graisse de canard (ou huile olives)
- du vin de cahors
- "piquant" LVC
- des nêfles du Japon

### Méthode :

Épluchez les patates douces blanches et coupez-les en morceaux . Les faire pré-cuire à la vapeur ou au four à ondes comme d'habitude . Les garder un peu fermes .

Hachez les oignons et mettre les gousses d'ail en "pétales"

Vérifiez les ailerons de canard qui doivent être bien dégraissés et soigneusement "flambusqués" car ils ne sont pas toujours bien "fignés" . Il reste souvent des plumes et des "costous" (petites plumes nouvelles qui poussent dans la peau )



Dans une cocotte, mettre à "revenir" les ailerons de canard avec , l'oignon et l'ail (que vous pourrez ressortir dès qu'ils seront dorés) . Finissez de faire bien dorer les morceaux de viande .



Égouttez et enlever le maximum de gras mais ne lavez pas la cocotte pour conserver les sucres (éventuellement si vous êtes au "sans gras" essayez la simplement avec du papier chiffon)

T.S.V.P --- >

Remettez oignons;ail, viande + le bouquet garni et assaisonnez de bon goût .

Arrosez à mi-hauteur d’un mélange de bouillon LVC et du vin de cahors selon vos goûts Plus corsé en Cahors il sera plus “rustique”, plus fort en bouillon de la “vieille chouette” il sera meilleur pour de jeunes gastronomes . (note 1) . Et laissez mijoter et réduire la sauce à bonne consistance

Préparer les nêfles pendant ce temps selon la recette (fiche nêfles du Japon dans les fruits) repliez en deux des “oreillons”

Sur des assiettes chaudes, déposez les “oreillons”. Quelques morceaux de patates douces sur chaque assiette . Déposez un manchon à côté et “saucez” l’ensemble . Un petit bouquet de basilic pour le décor ... et pour le goût pour certains de vos convives ..

Servez bien sûr avec le Cahors qui vous a servi pour la confection du plat et dégustez cela au jardin à l’ombre de notre aubépine géante

### NOTES TECHNIQUES :



(note 1) . **ATTENTION** : les canards d’élevage industriel actuels ont une chair molle et qui cuit très vite . Vous pouvez sortir la viande presque cuite et la tenir au chaud dans le futur plat de service . Vous faites alors “évaporer” le jus à bonne consistance ...

S’il vous faut rajoutez du “jus”?? un peu de bouillon si nécessaire (jamais de vin à ce stade il ne “cuit” pas comme il faut et risquerait de donner un côté piquant ou amère à votre sauce )

( note 2) vous pouvez forcer le bouillon “vieille chouette” avec une forte infusion de tagète (ou estragon du Mexique ) . Si vous le pouvez “mouillez” avec du liquide chaud car -moins “surprise”- la viande risque moins de durcir avec les différences de températures

NB : Vous pouvez préparer des “conserves” de votre canard au Cahors brut ... pour les arrivées d’amis imprévues . Mais dans ce cas pensez à ne pas forcer sur les épices : vous pourrez toujours en ajouter, jamais en retirer . De plus congélateur et bocaux renforcent en général l’assaisonnement

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème avec les épices et préparation “maison” utilisées

Pour les “sans sucre” il y a un peu de sucre de 11 à 13% dans les “légumes” environ mais c’est encore des végétaux peu sucrés (inuline et non glucides directement assimilables dans les patates douces). Donc utilisez la en en tenant compte dans votre décompte journalier . Vous pouvez aussi remplacer les patates douces par des courges, courgettes ... mais de grâce gardez les quelques nêfles car leur goût un peu “sûret” relève tant le coup d’œil que les arômes du plat

Pour les “sans gras” , pourvu que vous dégraissez au maximum vos manchons et que vous “essoriez” tout le gras possible (vous pouvez même essuyer les morceaux de viande dans du papier-linge ) avant de mettre le “mouillement”. Bien sûr ça n’est pas “régime” vraiment ....

Sinon vous pouvez remplacer le canard par du poulet : J’explique :

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

Dans ce cas prenez une vieille poule de ferme”réformée”, en fin de service de ponte : toute la graisse sera “descendue” dans son ventre et donc très facile à enlever . Le reste des muscles sera très peu gras car elle aura couru, arpenté poulailler et cour de la ferme : elle est “tout-en-muscles”.

Certes la chair est plus dure et plus longue à cuire mais la sauce s’affinera” en cuisant longtemps au contraire !

Mais de grâce évitez la poule industrielle qui elle est gavée de produits ... (beurk) pour la faire pondre et la graisse est infiltrée partout . Cela ne vaut pas le coup de vous priver de canard !!

Et puis vous savez bien :

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