



LE CEDRAT

CANARD AU CEDRAT

Ingrédients :

1 joli canard (note 1)	des carottes
oignons	ail
épices "tandoori"	poudre de Perlimpimpin
bouillon de "la vieille chouette"	un morceau de cédrat frais (note 2)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements .

Coupez votre canard en morceaux . Mettez-les dans le sac . Secouez ... et laissez "mariner"

Gardez les excédents de peau grasse et coupez-les en petits bouts bien fins .Mettez quelques cuillères d'eau au fond de la cocotte et ajoutez les petits bouts de gras . Tournez et laissez-les fondre doucement .

Coupez oignons et carottes en petits morceaux . L'ail en "pétales"

Lorsque le "gras" est "fondu" écumez soigneusement les petits bouts de peau grillés : ce sont les "fritons" .Vous pourrez les "tartiner" sur un petit pain aux noix grillé ... essayez vous m'en direz des nouvelles !
Mais revenons à votre canard .

Faites bien revenir les carottes, puis ajoutez les oignons faites bien dorer . Égouttez soigneusement . Dans la cocotte faites "revenir" les morceaux de canard et les pétales d'ail . Égouttez bien soigneusement le gras et (ici [voir note 3](#)) arrosez de 1 ou 2 verres de bouillon de "la vieille chouette" . Faites un creux dans la marmite et déposer votre quartier de cédrat (à défaut, si vous n'êtes pas "sans sucre" des petits bouts de cédrat confit répartis qui eux resteront dans la sauce . Sinon ?? voyez la (note 2)

ET laissez mijoter tout doucement . Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avant de servir

Servez avec un "rizotto" de sarrasin et riz sauvage cuisiné au jus de cédrat et vin blanc doux rehaussé de curcuma ... Une panna cotta aux agrumes et mousse au chocolat ... Ce devrait être un menu inoubliable!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez faire cette recette avec des abats de canard ou d'oie gras lorsque vous faites vos confits mais vous pouvez également acheter des "découpes" ... qui seront largement "améliorées" par leur passage dans votre casserole avec le cédrat !

(note 2) Si vous n'avez pas de cédrat frais ni même de cédrat confit d'où vous enlèveriez largement le zeste et que vous laisseriez "mariner" dans de l'alcool pour enlever l'excédent de sucre , rabattez-vous sur du pamplemousse vert + un petit morceau de cannelle + des baies de genièvre , le tout dans un nouet que vous jetterez à la fin . Mais ce n'est certes pas pareil mais le cédrat est devenu si rare ... Et même si vous en trouvez un , il a de fortes chances d'être chinois ..; et il aura perdu son goût pendant le voyage ...

Si vous aimez une sauce plus onctueuse et que votre régime vous le permet "singer" d'un nuage de farine de seigle, de sarrasin (ou de maïzena) avant d'arroser de bouillon LVC

T.S.V.P -->

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" pas de panique , même avec la farine de sarrasin ou avec la maïzena c'est encore parfaitement correct pour vous

Pour les "sans gras" Bien évidemment vous devez "essorer" le gras au maximum en égouttant tout sur du papier chiffon , ignorer les fritons ! Bien sûr pas de rizotto mais des céréales "à l'eau ou vapeur mais il ne faut pas se voiler la face ... c'est pas une viande "régime" . Faites la recette avec de la dinde et un soupçon d'huile d'olive ... c'est pas pareil mais ce sera goûteux quand même vous verrez

Pour les "sans sucre" n'utilisez que du cédrat frais surtout pas du "confit" qui est presque du sucre à l'état pur ! Optez pour la version de la (note 2) avec pamplemousse vert + un petit morceau de cannelle + des baies de genièvre , le tout dans un nouet que vous jetterez à la fin . Pas de céréales en rizotto mais servez avec une salade de tomates vertes et courgettes aux 2 citrons D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Une version ultra rapide pour les pressés pas "régime" ??

Un verre de bouillon LVC, les épices faites bouillir . Ajoutez des cubes de cédrat confit , délayez un peu de Maïzéna dans un peu de lait et le joindre à la sauce qui épaissit . Dégraissez du confit au maximum . "Séchez" le dans du papier chiffon , coupez en morceaux individuels et faites mijoter .

Pendant ce temps faites vite votre rizotto (ou tant pis pour une fois , une purée mousseline avec du bouillon LVC, de la poudre de Perlimpimpin et des cubes de cédrat tous petits) et servez très chaud