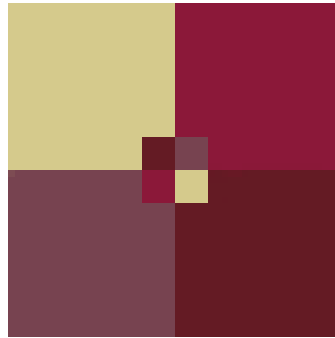


Filet de canette au confit d'oignon

Ingédients :

Pour 4 personnes :

- 4 filet de canette
- 2 oignons
- 2 échalotes
- Sel et poivre du moulin



Recette CellarDuVin.com

Recette :

Faire quelques entailles dans les filets coté peau, sans atteindre la chaire, le but étant de faciliter le rejet de graisse. Faire chauffer la poêle sans matière grasse. Lorsque la poêle est bien chaude y déposer les filets coté peau d'abord, salez et poivrez à votre convenance. Les faire cuire 6/7 minutes de chaque coté.

Pendant ce temps hachez les oignons et échalotes.

Retirez les filets et les réserver. Dans la poêle, conserver la graisse des filets, et faites y revenir l'oignon et l'échalote. Laissez cuire les oignons à feu doux pendant 30 minutes.

Lorsque les oignons seront confits, disposez les filets coté chaire vers le haut dans un plat à gratin. Recouvrez les filets avec le confit. Passez au four, environ 180°C pendant un quart d'heure juste avant de passer à table. Ainsi le plat sera chaud et la viande se sera imprégné des sucs du confit.

Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre au four ou d'une purée de navets.

Accompagnement :

J'apprécie ce plat avec un Saint Estephe par exemple, il faut un vin avec du corps et une certaine rondeur.

Notes :