

Dés de Canard Sautés à l'Ananas

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- Magrets de Canard	1
- Gingembre	1 pincée
- Sauce Soja Sucrée	4 c à soupe
- Ananas	3 tranches (frais)
- Vin Blanc Sec	15 cl
- Fécule de Maïs	1 c à soupe
- Vinaigre de Riz	1 c à soupe
- Huile de Sésame	2-3 c à soupe
- Oignons	½
- Poivrons Rouges	½
- Miel	½ c à soupe
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Coupez le magret en aiguillettes épaisses de 1 cm, puis retirez une partie du gras. Taillez ensuite ces aiguillettes en deux et mélangez avec 1 c à soupe de sauce au soja sucrée. Réservez.
- Versez le vin blanc dans un petit poêlon. Ajoutez la fécule, le reste de sauce soja, le gingembre et le vinaigre.
- Faites chauffer doucement en fouettant, laissez mijoter 2 min et réservez.
- Taillez le poivron en lamelles et l'ananas en morceaux.
- Emincez l'oignon.
- Dans une petite poêle, faites revenir l'oignon et le poivron. Salez et poivrez puis terminez par un trait de miel. Réservez.
- Faites chauffer de l'huile dans un wok et faites revenir les dés de canard à bon feu, jusqu'à ce qu'ils soient rissolés. Salez un peu et poivrez. Retirez-les.
- Ajoutez encore 1 c à s d'huile dans le wok et faites griller les dés d'ananas puis remplacez les dés de canard.
- Versez la sauce sur le tout et réchauffez le tout 1 min.
- Servez aussitôt avec des lamelles de poivron et d'oignon grillés.

Remarque:

Accompagnez de Riz à l'Huile de Sésame et à la Coriandre (DI-484).