

SAUTÉ DE CANARD AU GINGEMBRE ET LÉGUMES DE SAISON

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

- 1 filet de canard d'environ 500 g
- 1 cm gingembre
- 1 cuillère à soupe fécule de pomme de terre ou riz
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)
- 400 g tagliatelles de riz demi-complet

DÉROULÉ DE LA RECETTE

(Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes)

- Couper la viande en fines lanières et la déposer dans un saladier.
- Éplucher et râper le gingembre avec une râpe à parmesan. A défaut d'avoir la râpe couper le gingembre le plus petit possible. L'ajouter à la viande ainsi que la fécule et la moitié du sucre. Mélanger.
- Mettre une grosse casserole d'eau salée à bouillir pour les tagliatelles. Les mettre à tremper dans de l'eau froide pendant ce temps.
- Laver les légumes et couper les en lanière.
- Chauffer une poêle, ajouter de l'huile d'olive et saisir la viande 1 à 2 minutes puis sortir la viande de la poêle.
- Saisir les légumes quelques minutes et ajouter de l'eau à hauteur des légumes.
- Laisser cuire et feu fort et à découvert jusqu'à absorption de l'eau.
- Ajouter la sauce tamari, remettre la viande et le reste de sucre. Remuer et laisser cuire 1 à 2 min.
- Pendant ce temps ajouter les tagliatelles de riz dans l'eau bouillante pendant 5 min puis égoutter.

APPORTS NUTRITIONNELS

La sauce tamari est issue d'une fermentation de fèves et soja, sans gluten contrairement à la sauce soja. C'est un condiment idéal pour remplacer le sel et les exhausteurs de goût. Peu calorique, elle favorise la sécrétion de sucs gastriques ainsi elle facilite la digestion. Elle est aussi un excellent probiotique et soulage les inflammations intestinales.

Bonne dégustation !