

## SALADE FRISEE AUX GESIERS DE CANARD DEGLACES A U VINAIGRE DE CASSIS

**Recette proposée par :** Thierry et Brigitte FILIPPI  
LA HAIE GOURMANDE



### **Ingrédients : Pour 4 personnes**

1 salade frisée  
250 à 300 g de gésiers de canard  
quelques tranches de magret fumé  
1 petit verre de vinaigre de cassis  
huile de colza  
sel, poivre du moulin

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 10mn



### **Préparation :**

- 1- Lavez soigneusement la salade frisée. Préparez une vinaigrette légère avec huile de colza et vinaigre de cassis
- 2- Préparez les gésiers de canards en les coupant en deux s'ils sont entiers
- 3- Mettez les dans une poêle en enlevant préalablement un peu de graisse et cuisez à feu moyen pendant environ 10 minutes en surveillant. Ils ne doivent pas trop colorer ni attacher
- 4- Enlevez les gésiers, égouttez les. Enlevez le surcroît de graisse dans la poêle, mais laissez y les sucs
- 5- Ajoutez un petit verre de vinaigre de cassis dans la poêle, remettez sur le feu avec les gésiers quelques minutes. La sauce doit s'épaissir, ajoutez y un peu de sel et de poivre du moulin
- 6- Dressez sans attendre la salade frisée, puis les gésiers et sa sauce, et les magrets de canard fumé.

*Bon Appétit*

**Variantes :** Il est possible de faire cette recette avec d'autres vinaigres de fruits rouges (framboise, caseille, griotte, groseille et mûre sauvage)

La Haie Gourmande  
tel/fax : 02 38 58 88 48

Thierry et Brigitte FILIPPI

La Grosse Planche 45150 FEROLLES

[lahaiegourmande@wanadoo.fr](mailto:lahaiegourmande@wanadoo.fr) [www.lahaiegourmande.fr](http://www.lahaiegourmande.fr)