



Chupa chup's de canard aux pruneaux

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

Ingrédients

- 2 filets de canard
- 12 pruneaux dénoyautés
- 6 bâtons de réglisse
- 50cl de jus de pruneau
- 50cl de fond de veau
- 2 c à c d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

• 3

1 - Coupez les filets de canard en 2 dans la longueur, puis en aiguillettes très fines toujours dans la longueur, 6 tranches fines et longues par filet de canard.

2 - Mettez les pruneaux dans une casserole avec le jus de pruneau à hauteur et faites mijoter à feu doux pendant 15 min (les pruneaux vont gonfler). Retirez-les du jus (ne pas jeter le jus) et mettez à égoutter les pruneaux sur un papier absorbant.

3 - Coupez les bâtons de réglisse en 2 dans le sens de la longueur (pour en faire les bâtons des sucettes, raccourcissez la longueur si trop long).

Attention : les bâtons sont durs à couper. Avec une pointe de couteau, plantez le bâton dans son centre, il devrait se fendre en 2 tout seul.

4 - Roulez les aiguillettes de canard autour des pruneaux, et piquez-les avec un bâton de réglisse pour les faire tenir.

5 - Assaisonnez les sucettes de sel et poivre, et saisissez rapidement sur les sucettes sur chaque face.

6 - Remettez le jus de pruneaux à chauffer et incorporez-y le fond de veau pour le lier.

7 - Servez dans un bol à partager avec la sauce à côté pour faire trempette !!!

Bien-sûr cela se mange avec les doigts ;-)

