

## Les recettes Festives

### Plat : Magret de canard et foie gras poêlé, variation de courge butternut :

4 personnes - Temps de préparation : 25 minutes

#### Ingredients :

600 g de magret de canard frais  
(graisse comprise)  
4 pièces d'escalopes de foie gras  
(soit environ 120 g)  
240 g de purée de butternut  
détendue à la VICHY Célestins  
(voir recette ci-après)  
10 cl de jus de veau



#### Ingredients

pour réaliser le jus de veau :

Os ou carcasse  
ou chute de viande (nerf)  
50 g de carottes  
50 g d'oignons  
50 g d'échalotes  
50 g de vert de poireau

1 gousse d'ail  
1 tige de thym ou romarin  
1 feuille de laurier  
1 queue de persil  
7,5 cl de vin (blanc ou rouge)  
100 g de tomates  
Environ 75 cl d'eau de VICHY Célestins

- 1 : Faire le jus de veau : couper en petits cubes les carottes, oignons, échalotes, vert de poireau et tiges d'herbes. Faire colorer au four à 180°C les os, dégraisser, ajouter la garniture aromatique et les intérieurs de tomates, déglacer au vin puis mouiller à hauteur à la VICHY Célestins. Porter à ébullition, écumer et laisser infuser 30 minutes en laissant le feu dessous. Passer au chinois étamine avec un linge en plus pour filtrer, rectifier l'assaisonnement et conserver de côté.
- 2 : Dégraisser légèrement les magrets puis les quadriller dans la graisse, les assaisonner et faire revenir 6 minutes côté peau et 6 minutes côté chair. Arroser les chairs avec la graisse fondue régulièrement. Si vous avez une sonde, la température à cœur doit être de 56°C pour un rosé et de 60°C pour un bien cuit.
- 3 : Poêler les escalopes de foie gras dans une poêle bien chaude et sans graisse.
- 4 : Réaliser la purée de butternut puis dresser toutes les préparations nécessaires à la recette.

#### Recette de la purée de butternut :

##### Ingredients :

400 g de courge butternut  
25 cl d'eau de VICHY Célestins

- 1 : Laver, éplucher et couper les courges.
- 2 : Les cuire au cuiseur vapeur ménager puis mettre la pulpe dans un bol mixeur avec la VICHY Célestins.
- 3 : Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée fine et lisse mais épaisse.
- 4 : Si besoin, passer au tamis fin et diluer selon la consistance souhaitée.

**LE + VICHY Célestins :** La dilution dans l'eau de VICHY Célestins des légumes déjà cuits, permet d'enrichir votre purée en minéraux. En effet, l'eau VICHY Célestins contient plus de 3325 mg de minéraux par litre d'eau. De plus, sa richesse en bicarbonate (2989mg/L) permet de réduire la quantité de sel rajouté (sel de table) dans la préparation. Ainsi les dilutions des préparations à l'eau VICHY Célestins (potages, veloutés ou purées) apportent douceur et longueur en bouche grâce à la présence de bicarbonate.