

Mini-sandwiches au « Pulled Duck » et à la sauce BBQ aux myrtilles

Ingrédients pour 4 portions :



Viande pour les sandwiches :

1 kg de cuisses de canard, sans peau ni os terminal (ou cuisses de poularde)
 1 c. à soupe de mélange d'épices cajun
 Sel
 40 ml d'huile d'olive
 330 ml de bière (p. ex. pils)
 ½ bouquet de thym citron
 6 grosses tranches de pain campagnard épaisses
 150 g de Vacherin fribourgoise, coupé en tranches de 2 à 3 mm (ou tout autre fromage mi-ferme gras)
 12 tranches de jambon de Parme, très fines
 Poivre noir

Chutney :

80 g de myrtilles sauvages du Canada
 160 g de jus de myrtille

1 piment rouge
 80 g d'échalotes
 1 gousse d'ail frais
 40 g de sucre roux
 60 ml de vinaigre de malt (ou de vinaigre de cidre)
 1 c. à café bombée de moutarde anglaise en poudre
 2 c. à soupe de whisky
 Sauce Worcester
 Pimenton dulce (piment doux)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C (190 °C à chaleur tournante).
2. Faire brièvement revenir dans l'huile la cuisse de canard des deux côtés dans une poêle allant au four, puis assaisonner du mélange d'épices et de sel. Déglacer à la bière, amener à ébullition et laisser cuire couvert au four pendant 60 à 70 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.

Wild Blueberry Association of North America
 Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
 Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
 Fax: n° 01 58 56 66 67
 Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
 Reproduction gratuite
 Prière de fournir deux exemplaires

3. Détacher la viande de l'os et la déchiqueter à l'aide d'une fourchette. Faire réduire le jus et mélanger aux morceaux de viande. Assaisonner avec le mélange d'épices cajun et du sel.

4. Couper le piment en deux, en retirer les graines et le hacher finement. Éplucher les échalotes et l'ail, les couper en petits dés et les faire cuire dans une casserole avec le sucre, le vinaigre et le jus de myrtille jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement sirupeux. Délayer la moutarde en poudre dans le whisky et ajouter avec les myrtilles au sirop épicé. Continuer à faire bouillir 1 à 2 minutes, puis assaisonner avec de la sauce Worcester, du piment doux et du sel.

5. Prélever les feuilles de thym sur la branche et les hacher finement. Enlever la croûte du pain campagnard et le découper en 24 bandes rectangulaires (env. 3 x 9 cm). Découper le fromage en 12 tranches (également de 3 x 9 cm). Garnir la moitié des tranches de pain avec le « pulled duck », le thym et le fromage, puis recouvrir avec les tranches de pain restantes. Enrouler chaque mini-sandwich dans une tranche de jambon.

6. Juste avant de les servir, faire dorer les mini-sandwiches des deux côtés en les passant une minute chacun à la poêle dans le reste d'huile d'olive à feu doux. Poivrer légèrement et servir avec le chutney.

Temps de préparation : env. 30 minutes

Temps de cuisson au four : 60-70 minutes

Nutritionnels par portion:

Energie: 720 kcal / 3020 kJ

Protéines: 52 g

Lipides: 32 g

Glucides: 45 g