



Parmentier de canard et patate douce à la poudre de protéines



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de canard confites
- 2 échalotes
- 1 à 2 gousses d'ail
- 600g de patates douces
- 300 g de pommes de terre
- 200-250 ml de lait (selon la texture souhaitée)
- 20-25g de beurre
- Chapelure de pain
- Muscade, sel, poivre, huile
- 4 mesures de poudre de protéines



Préparation

- Éplucher et faire cuire les patates douces et les pommes de terre dans de l'eau bouillante ou à la cocotte minute.
- Une fois cuit, écraser le mélange pommes de terre/patates douces ou le passer au moulin.
- Dans un bol mettre un peu de lait et dissoudre la poudre de protéines.
- Dans une petite casserole, faire chauffer le lait et le beurre.
- Incorporer à la purée le lait chaud et le lait avec la poudre de protéines.
- Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade pour l'assaisonnement.
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- Dans une poêle, faire chauffer légèrement les cuisses de canard pour faire fondre la graisse.
- Retirer la peau et les os puis hacher grossièrement la chair.
- Hacher l'ail et les échalotes et les faire rissoler dans une poêle avec de l'huile ou avec la graisse de canard.
- Dans un saladier, mélanger les cuisses de canard hachées, l'ail et les échalotes.
- Dresser dans un plat à gratin ou si vous avez la possibilité, dans des mini cocottes !
- Au fond du plat, disposer le canard haché puis recouvrir avec la purée. Parsemer de chapelure.
- Enfourner 5-10 min pour colorer légèrement et réchauffer le tout.



Régalez vous !



Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte ou composée.

Vous pouvez faire votre purée uniquement avec des patates douces, des pommes de terre, des carottes, du butternut, etc.

Vous pouvez enrichir la purée en utilisant du lait entier plutôt que demi-écrémé, en ajoutant de la crème fraîche dans la purée et 8 cuillères à soupe de lait en poudre. La viande de canard peut être remplacée par de la viande hachée, de l'agneau, ou du poisson.

La chapelure peut être remplacée par du fromage râpé.

