

## FILET DE MAGRET DE CANARD

avec chou rouge aux pommes  
et demi-boule de pommes de terre en purée

### Préparation pour 10 portions

#### Filet de magret de canard :

Filet de magret de canard avec bouillon - Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Pour une plus belle apparence, le moule en silicone peut être utilisé pour le remplissage poudre de paprika saupoudré. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «Filet de poulet» et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Chou rouge aux pommes

chou rouge aux pommes- Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «épinard" et couvrir avec le couvercle.

#### Alternativement:

Utilisez une presse à spaetzle / pomme de terre ou une poche à douille avec une buse à spaghetti pour décorer le mélange en nids de chou rouge sur un plateau GN et congeler.

#### Boulettes de pommes de terre:

Réduisez en purée les demis-boules, cuire avec l'eau froide et l'huile pendant 5 minutes. Si nécessaire, assaisonner avec un peu de sel et Noix de muscade. GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Verser la masse dans un moule en silicone semi-circulaire, couvrir de papier d'aluminium et congeler.

#### Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce

#### Conseils de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

#### Ingrédients

700 g

300 ml

40 g

#### Filet de magret de canard

**Filet de magret de canard**

cuit rosé au four

Bouillons de volaille

GELEA froid

#### Ingrédients

1000 g

40 g

#### Chou rouge de pomme

chou rouge aux pommes (congelé)

GELEA froid

#### Ingrédients

500 g

300 ml

200 ml

40 g

demi-boule de pommes de terre en purée

**purée de pommes de terre**

eau froid

huile

GELEA froid

sel, muscade

#### Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de (environ 175 g):

Valeur calorifique / Calories	1139 kJ/ 272 kcal
Lipides Dont saturé	20,5 g 3,9 g
Glucides Dont sucres	12 g 4,3 g
Fibres alimentaires	4,5 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,5 g

