Salade au canard confit et à la pastèque

Avec Vita+ Graines Germées

Plat principal

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Graines Germées
- 250 g de cuisse de canard confite
- 150 g de pastèque
- 30 g de noix de cajou
- 200 g de roquette
- 50 g de sauce hoisin (se trouve dans les rayons « Produits du monde » dans les supermarchés ou dans les magasins asiatiques)
- 20 g d'huile de sésame
- 20 g de sauce soja
- 20 g de coriandre ciselée
- Huile pour friture
- Beurre ou huile d'olive

1. Détachez la viande de la cuisse de canard confite. Faites frire les morceaux pendant 2 à 3 minutes à 180°C à la friteuse pour leur donner une texture croustillante.

2. Réalisez la vinaigrette : mélangez la sauce hoisin, la sauce soja et l'huile de sésame jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

3. Coupez la pastèque en cubes. Coupez les tranches de pain en cubes et faites-les sauter à la poêle dans un peu de beurre ou d'huile d'olive.

4. Mélangez tous les ingrédients (ceux préparés précédemment ainsi que les noix de cajou, la roquette et la coriandre ciselée) et ajoutez la vinaigrette.

Matériel

- Friteuse



Cette recette est faite avec Vita+ Graines Germées

Ce pain multigrains unique, à base de seigle germé, vous donne un goût riche à déguster tous les jours.