

Tataki de canard au soja, salade de nouilles chinoises

Ingrédients pour 4pers :

2 magrets de canard cru

Pour la marinade (10cl sauce soja, sucre, gingembre frais, 10cl sauce sweet chili)

Pour la salade (100g nouilles chinoises, 1 carotte rapée, une courgette rapée, pousse de soja, sauce soja, huile d'olive, coriandre fraîche, sel, poivre)

Oter la peau du magret

Colorer dans une poêle bien chaude, il faut que le magret reste cru à cœur, puis refroidir

Réunir tous les ingrédients de la marinade, faire bouillir quelques minutes, refroidir puis verser sur les magrets.

Laisser mariner 24h en retournant les magrets de temps en temps.

Cuire les nouilles, refroidir, ajouter les légumes et la coriandre, assaisonner.

Dressage :

Couper des fines tranches de magrets, dresser sur un dôme de salade, parsemer un peu de marinade

Décorer avec des graines de sésame et feuilles de coriandre.

Bon appétit