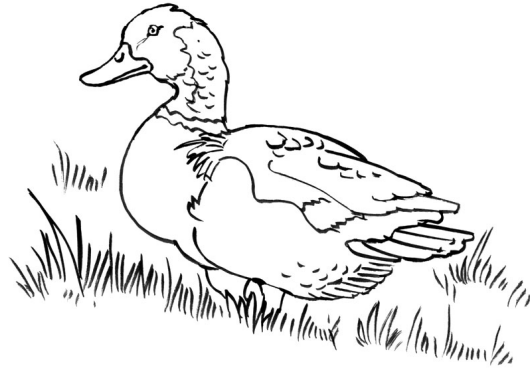


Poitrine de canard cuite sous vide



Une grosse moitié de poitrine de canard, avec peau, désossée
Sel et poivre fraîchement moulu au goût

1 cuillère à thé d'ail émincé

2 cuillères à thé d'huile

1 cuillère à thé de sucre

1 abricot mûr moyen, pelé, écrasé avec un peu d'eau pour servir

Mélanger tous les ingrédients sauf le canard et l'abricot et frotter sur le canard. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures. Rincez le canard et placez-le dans un sac à fermeture éclair. Scelle le sac.

Versez de l'eau jusqu'à 6 tasses dans le pot instantané. Activez l'instant pot et sélectionnez l'option KEEP WARM. Placez le sac dans L'INSTANT pot après 20 minutes. Laissez-le dans l'instant pot pendant 45 minutes.

Retirer le canard d'instant pot. Placer une poêle à feu moyen. Ajouter l'huile et le

canard et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Trancher et servir avec les abricots en purée.

Traduit de :

Stewart, Diane Instant Pot: Top 1001 Instant Pot Recipes For You