Filet de canette laqué à la moutarde au miel, pommes poêlées

Un filet de canette fondant, laqué au miel, pour un dîner à deux.

La canette, plus jeune que le canard, a une chair fine et tendre. Laquée à la moutarde au miel et servie avec des pommes poêlées au beurre, c'est un mariage sucré-salé de la cuisine normande.



Pour 2 personnes | Préparation 10 min | Cuisson 20 min | Facile

Dans votre pack

Filet de canette	2 × filet de canette (180 g)
Pommes golden vrac 70/75	300 g
Moutarde au miel 200 g	40 g
Beurre doux de Verneuil	20 g

À prévoir à la maison

Sel, poivre.

Allergènes

Moutarde, lait.

La recette

1. Quadrillez la peau du filet. Coupez les pommes en quartiers.
2. Faites cuire le filet côté peau 6 minutes dans une poêle froide, retournez-le 3 minutes.
3. Badigeonnez-le de moutarde au miel et laissez reposer 5 minutes.
4. Faites dorer les pommes dans le beurre et la graisse de cuisson. Tranchez le filet et servez.

Le mot du marchand

Retirez une partie de la graisse en cours de cuisson pour que la peau croustille au lieu de frire.

À table avec : *Un rouge de Bourgogne : Mercurey.*