

Aiguillettes de Canard Panées au Sésame

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- MAGRET(S) DE CANARD	3
- OEUF(S)	2
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- FARINE	3 c à soupe
- CHAPELURE	10 c à soupe
- GRAINES DE SESAME	5 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	pour la cuisson
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Otez délicatement le gras des magrets.
- Découpez les filets obtenus en aiguillettes.
- Dans une première assiette creuse, placez la farine avec sel et poivre.
- Dans une seconde, battez les œufs avec la sauce au soja.
- Dans la dernière, mélangez la chapelure avec le sésame (2 c à soupe de chapelure pour 1 de graines).
- Passez successivement les aiguillettes dans la farine, puis l'œuf et enfin la chapelure. Réservez au frais.
- Faites chauffer de l'huile dans un poêle et déposez-y les aiguillettes. Faites-les dorer sur toute les faces puis baissez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à obtention de la couleur de chair souhaitée (à couvert).
- Egouttez sur un papier absorbant avant de servir.

Remarque:

Servez ces aiguillettes avec une sauce aigre-douce épicée.

Accompagnez de nouilles sautées aux légumes (DI-175)

