KIKKOMAN

Canard croustillant et sauté de légumes à la prune et sauce soja

durée totale **75 min.** **15 min.** temps de préparation **60 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.930 kJ / 812 kcal

Matières grasses: **48 g** Protéines: **42 g**
Glucides: **49 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Canard:

2	cuisses de canard
150 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
300 ml	d'eau
1 càc	de poudre de cinq épices (ou des épices entières comme la cannelle, l'anis étoilé, la coriandre, etc.)
3	gousses d'ail
3 cm	de gingembre frais

Sauté:

1	oignon rouge
3	gousses d'ail
3 cm	de gingembre frais
1	piment
1	pak choi
1	prune (facultatif)
100 g	de champignons shiitake (ou pleurotes)
0,5 bouquet	d'oignons de printemps ou de ciboulette épaisse
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 poignées de	de pois mange-tout
3,5 càs	de sauce aux prunes chinoise
50 g	de pousses de bambou en boîte (facultatif)
	Huile de cuisson (par ex. huile de colza)
300 g	de nouilles de riz, cuites

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre les cuisses de canard dans une casserole, ajouter la sauce soja Kikkoman, l'eau et les épices. Couper l'ail et le gingembre en tranches et les ajouter au liquide. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les cuisses de canard soient tendres.

Étape 2

Couper l'oignon en lamelles. Hacher l'ail. Hacher finement ou râper le gingembre. Hacher le piment. Couper le pak choi en lanières et couper la prune en dés. Couper les champignons shiitake en petits morceaux. Hacher les oignons nouveaux. Retirer la viande de canard cuite des os et la couper en petits morceaux.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Ajouter les morceaux de canard et les faire revenir brièvement. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment et le gingembre et faire revenir pendant environ 1 minute. Ajouter le pak choi, les champignons, les pois mange-tout et (facultatif) les pousses de bambou. Faire sauter pendant environ une minute. Au bout d'un moment, ajouter la sauce aux prunes, la sauce soja Kikkoman et les prunes en dés. Faire sauter brièvement, puis ajouter la ciboule hachée.

Étape 4

selon les instructions figurant sur l'emballage

Servir avec les nouilles de riz cuites.