

Recette cuisine fitness : Magret de canard champignons Portobello



Recette cuisine fitness.

Magret de canard fumé aux champignons Portobello pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn Temps de cuisson : 25 min

Valeur calorique : 130 Kcal / 545 Kj

Ingrédients :

200 g de magret de canard fumé

150 g de roquette

4 – 8 champignons Portobello

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

2 gouttes d'essence d'orange

4 cuillères à soupe d'huile de noix

4 cuillères à soupe d'huile d'arachide

1 morceau de gingembre frais (env. 0.5 cm)

Sel et poivre

Préparation

1° Eplucher et laver la roquette, puis la sécher. Ôter les cotés des feuilles et mettre la salade dans un saladier. Brosser et laver les champignons, puis les couper en tranches fines.

2° Pour la vinaigrette, battre la moutarde avec le miel, le vinaigre, l'essence d'orange et l'huile de noix et d'arachide. Eplucher le azartnye-igry gingembre et le râper. Saler et poivrer. Badigeonner tout de suite les champignons avec un peu de vinaigrette.

3° Mélanger avec soin le reste de la vinaigrette à la roquette, en veillant à ce que toutes les feuilles soient recouvertes de sauce.

4° Disposer les feuilles sur les assiettes. Répartir les champignons et disposer en éventail les tranches de magret de canard fumé à température ambiante

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel

Le champignon Portobello est un champignon cultivé aux Etats Unis. Il possède une taille imposante et une saveur exceptionnelle.

Construisez vous aussi votre blog en cliquant [ici](#)