



## Canard farci

Recette proposée par **Véronique Garreau**  
**EARL Garreau**



Produit de la ferme valorisé dans cette recette : **canard "prêt à cuire" (PAC)**

**Plat pour** 5 à 6 personnes

**Préparation** 30 minutes

**Cuisson** 1 heure 30 minutes

- 1 canard prêt à cuire
  - 2 oignons
  - 2 verres de vin blanc
  - 1 pot de tomates pelées
  - 100 g d'olives vertes dénoyautées
  - Sel, poivre
  - 40 g de beurre ou d'huile
  - Un peu de farine
- Pour la farce :**
- Abats du canard
  - 100 g de chair à saucisses
  - 50 g d'olives vertes dénoyautées
  - 2 oignons
  - 1 cuillère à soupe de persil
  - 1 oeuf
  - 1 tasse de mie de pain trempée dans du lait
  - Poivre

- 1 Préparation de la farce :** Faites revenir les oignons dans du beurre. Mixez les abats du canard avec la chair à saucisses, les oignons, le persil, l'oeuf, la mie de pain. Poivrez le tout mais surtout, ne pas saler.
- 2** Garnissez le canard de cette farce et cousez les ouvertures. Placez le canard dans une cocotte et laissez cuire pendant 1 h 30 avec un couvercle. Tournez-le régulièrement pour le dorer sur toutes ses faces. Une fois doré, réservez-le.
- 3** Faites alors revenir 2 oignons dans le beurre de cuisson du canard. Une fois dorés, saupoudrez-les légèrement de farine, puis mouillez-les avec le vin blanc. Laissez cuire doucement.
- 4** Versez les tomates égouttées dans le mixeur et mixez grossièrement. Puis ajoutez-les à la cocotte. Assaisonnez et laissez cuire doucement.
- 5** Faites blanchir les olives dans de l'eau froide, puis portez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant 3 minutes. .
- 6** Servez le canard découpé avec la farce nappée de sauce de cuisson à laquelle vous ajouterez les olives blanchies.

**Remarques :** A servir avec des pommes de terre à la vapeur et un vin rouge "Coteaux du Giennois" (Ph. Poupat).

Produits en vente dans le magasin à la ferme de Mme Garreau.

**Journées du Développement Durable - Ville de Montargis**  
Du vendredi 9 au lundi 12 avril 2010



## Couscous rapide

Recette proposée par **Véronique Garreau**  
**EARL Garreau**



Produits de la ferme valorisés dans cette recette :  
**Agneau – Poulet label – merguez maison**

**Plat pour** 6 à 8 personnes

**Préparation** 30 minutes

**Cuisson** 45 minutes

- 1 épaule d'agneau
- 3 à 4 morceaux de collier
- 8 merguez (environ 500 g)
- 1 poulet label
- 500 g de semoule
- Vin blanc de cuisine
- 2 pots de légumes (EARL Légumes du Val de Loire – Famille Quelin)
- Eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Assaisonnement de votre choix (oignon, ail, herbes de provence...)

- 1** Préparez la viande en découpant en morceaux l'épaule d'agneau désossée, les morceaux de collier et le poulet.
- 2** Dans un autocuiseur, faites revenir le tout avec l'assaisonnement de votre choix. Salez, poivrez. Arrosez d'un mélange mi vin blanc, mi eau jusqu'à recouvrir les morceaux de viande. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 45 minutes sous pression, à feu doux.
- 3** Pendant ce temps, dans une poêle, sans matière grasse, faites revenir 6 à 8 merguez. Réservez-les pour les introduire en fin de préparation avec le reste de la viande.
- 4** A côté, dans une autre poêle, faites bouillir ½ litre d'eau salée et huilée (2 cuillères à soupe) : dès ébullition, versez en pluie fine la semoule, remuez puis éteignez votre feu. Laissez reposer 5 minutes puis ajouter 2-3 noisettes de beurre et remettre sur le feu pendant 5 minutes sans cessez de remuer afin d'égrainer la semoule. Votre couscous est prêt.

**Remarque :** Ce met peut être servi avec les pots de légumes à couscous "EARL Légumes du Val de Loire" (C. Quelin) et un vin rouge "Coteaux du Giennois" (Ph. Poupat).

Produits en vente dans le magasin à la ferme de Mme Garreau.

**Journées du Développement Durable - Ville de Montargis**  
Du vendredi 9 au lundi 12 avril 2010