

*** AVOCAT à La RICOTTA ***

Pour 4 Personnes. 1) 1 Pot de RICOTTA 250gr. 2) 1 Boite de MAÏS 250 gr.
3) 2 Gros AVOCATS. 4) Sel, Poivre, Persil.

- * Égouttez le MAÏS puis vous le mélangez avec la RICOTTA, Salez, Poivrez.
- * Coupez les AVOCATS en deux sans abimer la peau.
- * Coupez les AVOCATS en petits morceaux et vous les mélangez au MAÏS RICOTTA.
- * Mettre la peau des AVOCATS sur un plat et garnissez avec la préparation.
- * Déposez le reste du mélange autour et vous le décorez avec du Persil.

*** FILET de CANARD aux MANGUES ***

Pour 4 Personnes.

1) 2 Filets de CANARD. 2) 2 MANGUES Bien Mûres.
3) 50 gr. de Sucre en Poudre. 4) 20 cl. d'eau, Sel, Poivre.
5) 2 Verres de Vin Blanc. 6) 20 cl. de Crème Fraîche.

- * Épluchez les MANGUES, enlevez le noyau et vous coupez les Mangues en Dés.
- * Mettre dans une casserole 50 gr. de Sucre avec les 20 cl. D'eau et faire bouillir.
- * Mettre les cubes de MANGUES dans la casserole et faire pocher pendant 2 à 3 minutes.
- * Incisez les FILETS de CANARD du côté peau, les mettre à cuire dans une sauteuse bien chaude, sans matière grasse.
- * Laissez cuire 10 minutes côté peau, puis 4 minutes de l'autre côté, salez et poivrez.
- * Réservez au chaud.
- * Jetez la graisse des MAGRETS et déglacez la sauteuse avec le vin blanc.
- * Portez à ébullition 5 minutes puis ajoutez un verre du jus de cuisson des MANGUES.
- * Faire réduire de nouveau 3 minutes, ajoutez les MANGUES et la CRÈME fraiche.
- * Laissez fondre puis remettre les Filets de Canard à réchauffer dans la sauce.
- * Servir l'ensemble avec du RIZ.

Bon Appétit.