

{ Introduction }

Installé à Léon dans les Landes, je fais partie des 5 % d'artisans français qui continuent à élever, engraisser et cuisiner le canard de manière traditionnelle en respectant l'intégralité de l'élaboration à l'ancienne. Mes canards bénéficient du Label Rouge qui m'impose un cahier des charges contraignant, mais, pour produire un véritable canard fermier, mes exigences vont au-delà.

VOUS AVEZ DIT CANARD GRAS ?

Le canard, animal sauvage migrateur, se reproduit dans le nord et le nord-est de l'Europe où il profite d'une biomasse exceptionnellement riche indispensable à l'alimentation des jeunes. Avantagée géographiquement pour sa production infinie en nourriture, cette latitude devient vite un inconvénient lorsque le froid arrive. Le canard va alors faire les réserves de graisse nécessaires à sa migration vers des zones plus clémentes, sachant qu'un compromis poids-vol l'obligera à recharger les batteries en cours de voyage.

Les canards mulards élevés aujourd'hui (mâle de Barbarie migrateur croisé avec cane commune, Rouen ou Pékin) ont perdu leur instinct migratoire mais pas leur capacité à stocker la graisse. L'homme exploite

donc artificiellement des capacités totalement naturelles.

L'ÉLEVAGE

Mes canards (seuls les mâles seront engraisés) sont issus d'accoueurs spécialisés dans les naissances de palmipèdes à foie gras. Ils sont élevés et engraisés par Jean-Charles Segal, à Pomarez, qui pratique ce métier depuis l'âge de 15 ans.

Élevés par bande de 100, ils passent 14 semaines en liberté dans les prés avec présence d'eau propre pour finalement atteindre un poids moyen minimum de 4,3-4,5 kg.

L'ENGRAISSEMENT

Les canards sont enfermés en parcs collectifs de 10 à 15 bêtes.

L'engraissement comporte 36 repas (2 par jour à 12 heures d'intervalle) donnés toujours par la même personne. Jean-Charles Segal en est le responsable et passe 1 heure, matin et soir, à engraisser 100 canards nourris exclusivement au maïs grain entier certifié Sud-Ouest sans OGM, réhydraté et mélangé à un peu de graisse et légèrement salé; ils ont à leur disposition de l'eau à volonté.

La quantité de maïs augmente progressivement avant de se stabiliser en fin de cycle. Le canard aura pris en moyenne 1,7 kg sur l'ensemble de la période d'engraissement

L'ABATTAGE

L'engraissement manuel au maïs grain entier se fait au cas par cas. Ceci sous-entend que le métabolisme de chaque canard est différent et que nous nous y adaptons. Certains animaux arrivent par le fait à leur développement optimal avant d'autres. À la ferme, un abattage sur deux ou trois jours nous permettait de palier ces aléas. Mais depuis 2004 et les risques liés à la grippe aviaire, il est interdit pour toute structure agréée CE d'abattre les canards chez soi. Une société spécialisée s'occupe du transport et de l'abattage de tous les animaux. Malheureusement, les horaires imposés interdisent toute flexibilité car la priorité reste aux groupes industriels.

À la Maison Tenoy, tous nos canards sont mis en conserve de façon traditionnelle ou servis à la ferme-auberge d'avril à octobre.

Le canard est cuit à très faible ébullition dans sa propre graisse après avoir passé 24 heures en salaison: c'est le principe du confit. Il est possible de confire toutes les pièces de l'animal (cou, gésier, manchon, magret, cuisse).

Nous livrons nous-même les foies, confits et autres conserves dans toute la France, en période de Noël.

À partir de Pâques et jusqu'à Toussaint, la quasi-totalité des canards sont utilisés à la ferme-auberge. C'est là que j'ai élaboré les recettes que je vous livre ici avec grand plaisir.

Bon appétit !



Je tiens à remercier tout particulièrement Jean-Charles Segal pour sa fidélité et la qualité de son travail, et Jean-Jacques Duboscq pour sa précieuse collaboration.

Je remercie également Valérie Mondin, Céline Aramendy et Laurence Marcot pour leur implication quotidienne, ainsi que les Éditions Sud Ouest pour leur confiance.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

} 8 coquilles Saint-Jacques fraîches - 300 g de foie de canard cru
- 150 g de girolles - 1 belle échalote - 1 noix de beurre salé - sel,
poivre et fleur de sel

Coquilles Saint- Jacques, *émulsion de foie gras*

La cuisson de ce plat est délicate par le fait que tous les ingrédients ne nécessitent qu'un simple marquage. Il faut donc réduire au plus court le dressage des assiettes.

1. Nettoyer les coquilles en réservant le corail. Mettre les noix entre deux feuilles de papier absorbant.
2. Ciseler finement l'échalote. Nettoyer les girolles en évitant si possible de les passer à l'eau. Sinon il sera nécessaire de les faire revenir seules pour éliminer l'eau absorbée.
3. Couper 4 tranches de foie et couper le reste en petits dés.
4. Faire revenir les girolles et l'échalote dans le beurre salé jusqu'à début de coloration. Incorporer le corail et les dés de foie gras puis prolonger la cuisson 3 min à feu doux. Éteindre le feu et passer le tout au mixeur. Récupérer la sauce et réserver au chaud. Saler si nécessaire.
5. Dans une poêle chaude, poser les tranches de foie, qui vont dégager un peu de graisse. Ajouter alors les coquilles. Retourner au bout de 1 min et achever la cuisson de l'autre face en même temps.
6. Napper le fond de l'assiette de sauce, déposer la noix et poser à cheval dessus la tranche de foie. Ajouter une pincée de fleur de sel et un tour de poivre du moulin.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 15 MIN
STÉRILISATION: 1 MIN
POUR 10 G DE FOIE

} 1 foie gras de 600 g environ - sel et poivre (2 g de poivre pour 16 g de sel)

Foie gras à l'ancienne *en conserve*

Pour obtenir un foie gras d'une qualité irréprochable, il est primordial de se procurer un foie gras de canard extra gavé au maïs grain entier. Le foie gras suscite chez beaucoup d'entre nous une appréhension qu'il faut absolument surmonter. Même s'il est un produit de luxe, considérez-le avant tout comme un morceau du canard un peu plus délicat que les autres.

1. La première partie du travail est sans aucun doute la plus délicate puisqu'il s'agit du déveinage, dont la finalité est surtout esthétique : il évite aux tranches de foie d'être « persillées » (présence de petits points noirs). Si le foie est de qualité extra, cette opération n'est pas obligatoire. En revanche, un foie issu d'un engraissement autre qu'au maïs grain entier aura toutes les chances d'être fiellevé (amertume très forte) et devra absolument être déveiné.
2. Ensuite, assaisonner le foie sur toutes ses faces avant de le mettre dans un bocal en verre en prenant soin de ne pas dépasser le grammage indiqué, au risque de compromettre la stérilisation.
3. Déposer le bocal (ou les bocaux) dans un récipient, couvrir d'eau et faire stériliser. Compter 1 min par g de foie à partir de l'ébullition, puis éteindre le feu et laisser refroidir dans l'eau.

CONSEIL

} Attention : pour que la cuisson de vos foies soit homogène, veiller à ce que les grammages dans les bocaux dans une même fournée de stérilisation soient identiques.



POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 H

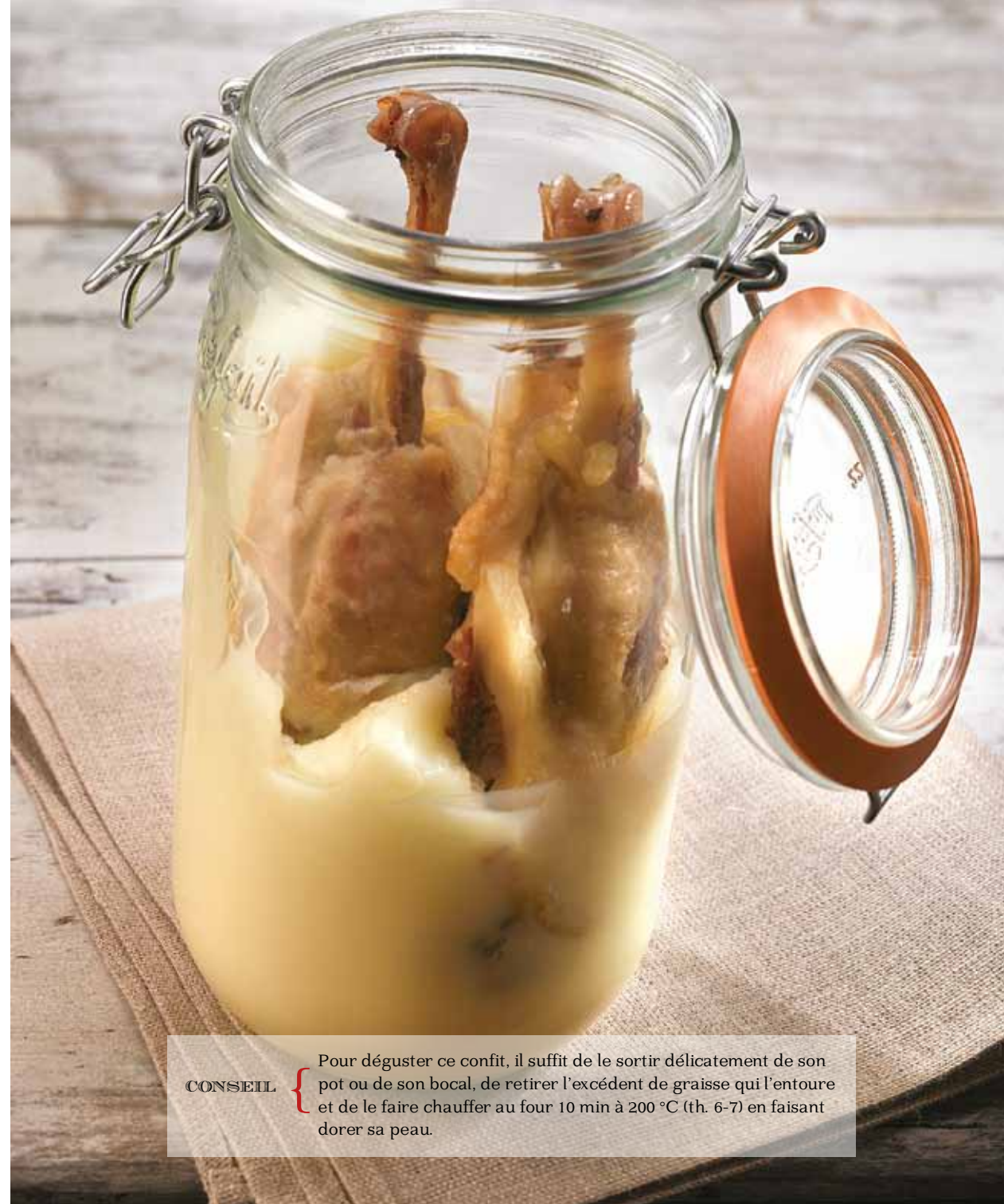
CUISSON : 1 H

} 1 canard gras éviscéré - 2 kg de gros sel
de salaison - 1,5 kg de graisse de canard

Confit de canard

Confire consiste à faire cuire doucement un produit dans son propre jus afin d'obtenir une cuisson suffisante pour pouvoir le conserver en l'état. Le canard sera donc cuit à très faible ébullition dans sa propre graisse après avoir passé 24 h en salaison. Il est possible de confire toutes les pièces du canard (cou, gésier, manchons, magrets, cuisses).

1. Découper le canard pour séparer toutes les pièces les unes des autres. Retirer (parer) et faire fondre l'excédent de graisse qui entoure la viande puis la réserver au frais. Elle servira pour le confit.
2. Dans le fond d'un grand récipient, verser 2 bons cm de gros sel. Y déposer les pièces de canard côté peau puis saupoudrer généreusement de gros sel côté chair. Laisser en salaison 24 h à température ambiante ou 48 h au réfrigérateur.
3. Dessaler les pièces de viande à l'eau tiède pour bien éliminer l'excédent de sel. Bien les essuyer et les faire cuire à très faible ébullition dans la graisse (les morceaux doivent être recouverts) jusqu'à obtenir une cuisson à cœur.
4. Il faut être vigilant pendant la cuisson car la taille inégale des morceaux nécessite un retrait progressif des plus petites pièces (30 min pour gésiers, cous, ailerons, manchons) aux plus grosses (environ 1 h pour cuisses et magrets).
5. Une fois la cuisson terminée, utiliser la graisse de cuisson filtrée pour recouvrir les viandes confites dans les pots en grès ou les bocaux.
6. Le confit se conservera plusieurs mois sous la graisse dans des pots en grès à l'abri et recouverts d'un linge, voire plusieurs années s'il est stérilisé (pendant 1 h).



CONSEIL

} Pour déguster ce confit, il suffit de le sortir délicatement de son pot ou de son bocal, de retirer l'excédent de graisse qui l'entoure et de le faire chauffer au four 10 min à 200 °C (th. 6-7) en faisant dorer sa peau.

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 3 H AU MINIMUM

1 poignée de haricots secs - confit de canard (toutes les parties du canard conviennent même si les bouts sont à privilégier: ailerons, manchons, cous) - 1 talon de jambon (laissé entier ou coupé en dés) - 1 kg de pommes de terre - 2 gros poireaux - ½ chou de taille moyenne blanchi 10 min (pour réduire les risques de fermentation et diminuer son côté indigeste) - 4 belles carottes - 1 oignon - 1 gousse d'ail - graisse de canard - sel et poivre

Garbure landaise

La garbure est une soupe épaisse, très riche, composée à l'origine de restes de légumes et de viande récupérés par les serveurs pour en faire un plat unique. Les variantes sont bien sûr innombrables en fonction de la saison... ou de la maison! Dans les Landes, on y trouve bien sûr du canard, associé au porc.

1. Peler et couper grossièrement pommes de terre, poireaux, chou, carottes, oignon et ail. Faire revenir 500 g de pommes de terre et tous les légumes (chou blanchi compris mais sans les haricots secs) dans un peu de graisse de canard. Ajouter les morceaux de confit, le jambon, les haricots secs puis couvrir d'eau et assaisonner. Laisser cuire à grand feu 2 h.
2. Refaire le niveau d'eau, incorporer le reste des pommes de terre et prolonger la cuisson 1 h de plus au minimum à feu doux. Consommer très chaud.

CONSEILS

La liste d'ingrédients ci-dessus est non exhaustive et peut être enrichie de navets, fèves, haricots verts, tomates très mûres en fonction des saisons.

Il est possible de retirer les pièces de viande pour les manger séparément accompagnées d'un coulis de tomates maison.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 50 MIN

REPOS: 10 MIN

600 g de lentilles vertes - ½ magret séché - 4 manchons de canard confits - 4 ailerons de canard confits - 4 gésiers de canard confits - 2 carottes - 1 oignon - 2 tranches de ventrèche fraîche - 25 cl de coulis de tomates - quelques brins de thym - 2 feuilles de laurier - 1 l de bouillon de volaille - sel et poivre

Lentilles vertes *au confit de canard*

1. Couper le magret en lardons. Peler et couper finement les carottes, l'oignon et la ventrèche. Faire revenir le tout 5 min dans une cocotte chaude. Ajouter le coulis de tomates, le thym, le laurier et un verre de bouillon.
2. Verser les lentilles rincées et remuer quelques instants.
3. Mettre à feu doux et couvrir du reste du bouillon. Laisser mijoter 20 min à couvert puis incorporer les confits. Prolonger la cuisson de 25 min. Corriger l'assaisonnement si nécessaire mais, attention, beaucoup d'ingrédients sont déjà salés et poivrés! Éteindre et laisser couvert 10 min avant de servir.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 25 MIN

} 8 manchons de canard - 600 g de petits pois frais écosés -
4 oignons nouveaux - 8 petites carottes nouvelles - 100 g de
lardons salés (ou fumés selon les goûts) - 6 feuilles de laitue -
2 brins de persil - 1 noix de beurre salé - sel et poivre

Manchons *de canard confits* aux petits pois nouveaux

1. Couper les oignons nouveaux en quatre de haut en bas en prenant soin de garder la fane. Passer les petites carottes nouvelles à l'eau sans les peler.
2. Faire revenir le tout avec une noix de beurre et ajouter les lardons. Colorer doucement avant d'incorporer les petits pois. Saler et poivrer. Recouvrir d'eau et laisser mijoter 25 min à feu doux. Après 10 min, ajouter les manchons confits, le persil ciselé et les feuilles de laitue. Refaire le niveau si nécessaire.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 30 MIN

} 16 aiguilletes de canard - 4 gousses d'ail - 125 g de beurre - 25 cl de crème fraîche - 4 œufs - farine - chapelure - 2 c. à s. d'huile végétale - sel et poivre

Aiguilletes panées *à la crème d'ail*

1. Peler les gousses d'ail et les faire confire à feu très doux dans une noix de beurre pendant 15 à 20 min. Ajouter la crème fraîche, du sel et du poivre. Prolonger la cuisson de 10 min puis mixer le tout.
2. Pendant ce temps, retirer délicatement le nerf des aiguilletes à l'aide d'un petit couteau pointu en partant de la partie la plus épaisse vers la plus fine. Paner les aiguilletes en les roulant successivement dans la farine, les œufs battus et assaisonnés, puis dans la chapelure. Faire dorer les aiguilletes dans une poêle pendant 2 min dans un mélange de beurre et d'huile à quantité égale.
3. Retirer les aiguilletes, les napper de crème à l'ail et servir.

CONSEIL

{ Servez avec un aligot et/ou une salade de cresson.



POUR 4 PERSONNES

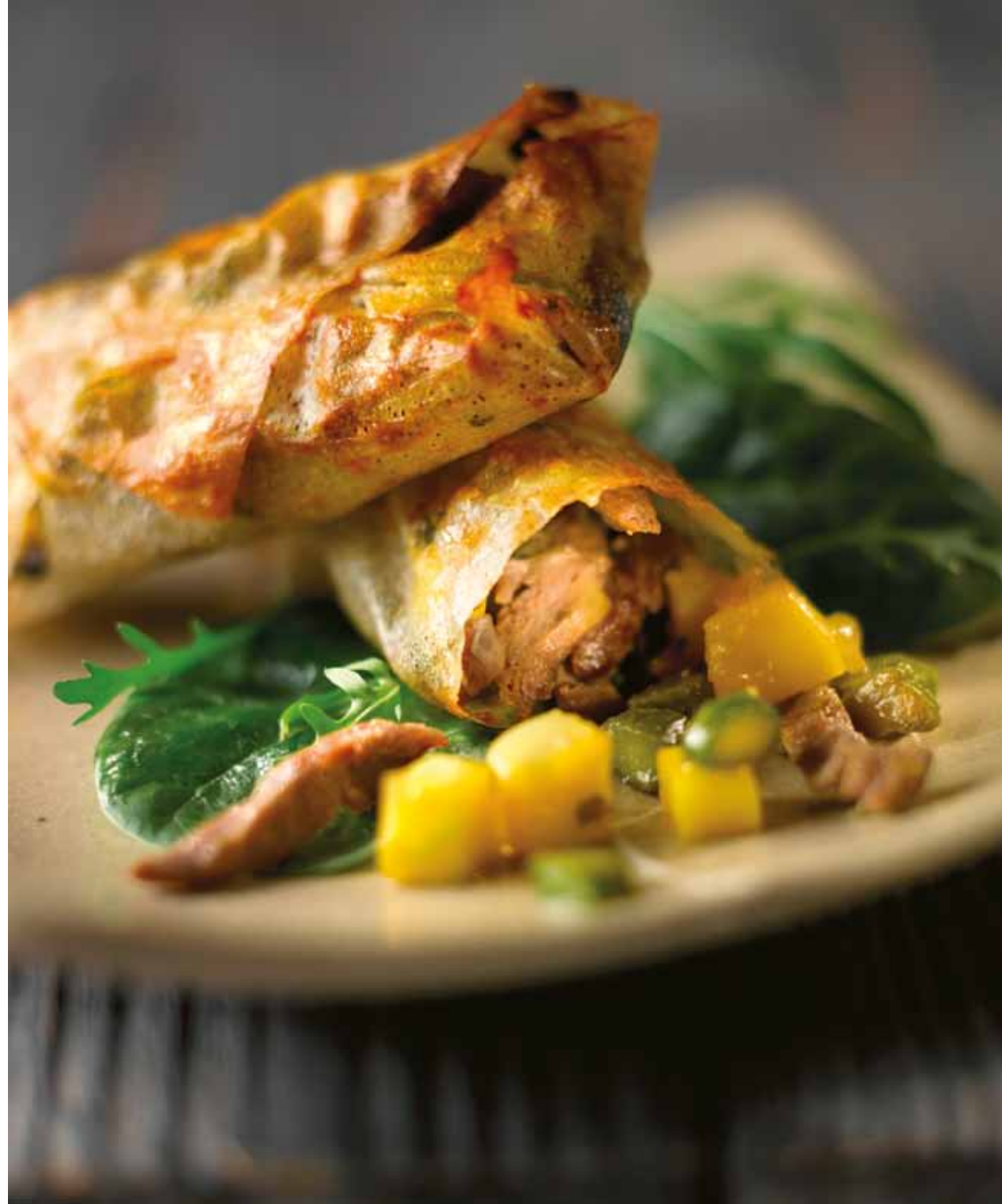
PRÉPARATION: 30 MIN

CUISISON: 15 MIN

2 feuilles de brick - 16 aiguillettes de canard - 4 asperges vertes -
2 échalotes - 2 brins de persil plat - 1 mangue bien mûre - 2 œufs
- 1 c. à s. de graisse de canard - 25 cl de bouillon de volaille - 50 g
de beurre - sel et poivre

Croustillant *de canard*

1. Dénervier les aiguillettes à l'aide d'un petit couteau pointu puis les tailler en fines lamelles. Peler et ciseler les échalotes.
2. Pendant ce temps, couper les bouts des asperges simplement en les pliant entre les doigts. Elles vont se rompre à l'endroit sans fil.
3. Faire revenir avec un peu de graisse de canard les aiguillettes émincées avec les échalotes et les asperges coupées en fines rondelles. Saler et poivrer. Après jolie coloration, ajouter le persil ciselé avant de mouiller au bouillon. Laisser réduire presque à sec. Laisser refroidir puis incorporer la mangue pelée et coupée en petits dés et mélanger intimement.
4. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
5. Confectionner les croustillants: couper chaque feuille de brick en quatre. Les badigeonner de beurre fondu tiède. Déposer le quart de feuille face à vous, pointe vers le haut. Disposer la garniture côté arrondi, rabattre les deux extrémités puis rouler vers la pointe. Coller la pointe au blanc d'œuf.
6. Déposer les croustillants sur une feuille de papier sulfurisé, les badigeonner de jaune d'œuf et enfourner 10 min.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 35 MIN

CUISSON: 20 MIN

8 carrés de pâte feuilletée de 10 x 10 cm chacun - 2 magrets de canard - 400 g de foie gras de canard mi-cuit - 2 pommes bien mûres - 125 g de beurre demi-sel - 2 jaunes d'œufs - 1 c. à s. de sucre en poudre

Chausson *au foie gras mi-cuit,* magret et pommes poêlées

1. Peler les pommes, les couper en quartiers de 2 cm environ et les faire revenir dans le beurre jusqu'à obtenir une coloration ambrée.
2. Pendant ce temps, ôter la peau des magrets et les couper en tranches de 2 cm. Couper le foie gras en tranches de 1 cm.
3. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
4. Poser au centre de chaque carré de pâte feuilletée, par alternance, magret, tranche de foie et quartier de pomme caramélisée. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire. Recouvrir d'un autre carré de pâte en collant bien les deux feuilles entre elles. À l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque chausson d'un mélange de jaune d'œuf et de sucre. Enfourner 10 min.



POUR 2 MAGRETS
PRÉPARATION: 10 MIN } 2 magrets de canard - gros sel - poivre moulu
SALAISON: 4 H
REPOS: 8 JOURS AU MINIMUM

Magret séché

Cette préparation est une réplique en miniature de la méthode de séchage utilisée pour les jambons.

1. Mettre 1 cm de gros sel au fond d'un récipient. Y déposer les magrets côté chair en dessous. Saupoudrer généreusement de gros sel côté peau. Réserver au réfrigérateur 4 h.
2. Faire bouillir de l'eau. Retirer les magrets du sel. En un geste aller-retour, plonger et retirer les magrets de l'eau, les laisser refroidir puis les essuyer correctement. Cette manipulation a pour but de dessaler parfaitement les magrets et de marquer superficiellement la chair.
3. Rouler dans le poivre, enlever l'excédent et remettre sur une grille au réfrigérateur. Pour un séchage optimal, un réfrigérateur à froid ventilé est nécessaire.
4. Surveiller les magrets régulièrement pour maîtriser le séchage qui vous convient (8 jours au minimum). Retirer délicatement à l'aide d'une brosse le surplus éventuel de poivre puis déguster en fines tranches ou copeaux.

CONSEIL { Pour un meilleur séchage, trouez le magret à l'aide d'une pique à brochette à l'extrémité la plus fine, passez-y une ficelle à rôtir et suspendez le magret à une grille du réfrigérateur.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 20 MIN

REPOS: 6 H

} 4 magrets de canard - 2 gousses d'ail - 50 g de gingembre -
25 cl de sauce de soja - 1 c. à s. d'huile d'olive - sel et poivre

Magret à la braise, sauce de soja et gingembre

La difficulté de cette recette est uniquement due à la cuisson au charbon. En effet, celle-ci est souvent perturbée par la graisse qui s'enflamme. Vous trouverez ici quelques astuces pour qu'elle se passe au mieux.

1. Peler et râper l'ail et le gingembre. Dans un récipient creux, verser la sauce de soja, l'huile d'olive, saler et poivrer. Ajouter ail et gingembre puis laisser macérer 4 h au minimum.
2. Faire cuire les magrets à feu très doux dans une poêle 7 min environ pour les dégraisser. Les retirer, les réserver puis les entailler en quadrillage côté peau.
3. Disposer les magrets au fond d'un plat côté peau au-dessous puis les badigeonner de sauce à l'aide d'un pinceau alimentaire, en faisant bien pénétrer dans les entailles. Laisser mariner 2 h.
4. Allumer le feu et obtenir de belles braises bien rouges.
5. Égoutter les magrets et récupérer la marinade. Repousser les braises de chaque côté du foyer pour créer une cavité sans braise. Déposer les magrets sur une grille dans cet espace, graisse vers le haut : ils cuiront avec la chaleur des braises sans s'enflammer pour autant. Au bout de 7 min, les retourner et cuire 3 min. Arroser de marinade le plus souvent possible.

CONSEIL

} Accompagnez de pommes de terre en papillote cuites dans la braise. Il est évident que la grandeur du foyer et la quantité de braises influenceront sur votre cuisson. Comme toute cuisson au feu, celle-ci demande une surveillance accrue.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 5 À 10 MIN
(UNE CUISSON ROSÉE EST PRÉFÉRABLE)

} 20 cœurs de canard gras - 1 poivron jaune - 1 poivron rouge -
4 tiges de romarin de 25 à 30 cm - gros sel et poivre du moulin

Brochettes *de cœurs de canard*

1. Nettoyer les cœurs en retirant l'éventuelle graisse et la veine à l'extrémité supérieure. Les ouvrir en deux puis entailler les deux extrémités.
2. Nettoyer les poivrons et les couper en carrés.
3. Effeuilier les tiges de romarin en laissant l'extrémité (les feuilles serviront pour l'assaisonnement).
4. Enfiler alternativement poivron rouge, cœur et poivron jaune sur la tige de romarin.
5. Cuire sur des braises bien chaudes au barbecue (5 min), ou sur la plancha à feu vif (7 à 8 min), ou encore au four à 250 °C (th. 8-9) 5 à 6 min.
6. Servir sur un lit de pommes de terre Pont-Neuf. Assaisonner le tout de gros sel, de quelques tours de poivre du moulin et de feuilles de romarin.



{ AU MENU }

INTRODUCTION	4	Manchons de canard confits aux petits pois nouveaux.....	36
LE FOIE GRAS			
Coquilles Saint- Jacques, émulsion de foie gras.....	6	Millefeuille d'automne au confit de canard.....	38
Foie gras à l'ancienne en conserve.....	8	Salade landaise	40
Foie gras au gros sel de Guérande...	10	Salade d'asperges vertes et blanches aux gésiers et lardons grillés.....	42
Foie gras (mariné au sauternes) au torchon.....	12	Salade tiède de printemps aux miettes de confit.....	44
Foie gras mi-cuit aux figues moelleuses.....	14	Tagliatelles au foie gras.....	46
Foie gras poêlé (ou à la plancha).....	16	Tarte forestière au magret séché et miettes de confit	48
Foie poché au bouillon de légumes...	18	LES AIGUILLETES ET LE MAGRET	
Œuf cassolette, dés de foie gras et pain d'épice.....	20	Aiguillettes panées à la crème d'ail.....	50
Omelette aux cèpes et foie gras	22	Croustillant de canard.....	52
Pâté au foie gras en terrine	24	Axoia de canard.....	54
LE CONFIT			
Alicuit ou ragoût de bouts.....	26	Carpaccio de magret et cèpes	56
Confit de canard.....	28	Bavette de magret de canard à l'orange.....	58
Garbure landaise.....	30	Chausson au foie gras mi-cuit, magret et pommes poêlées.....	60
Lentilles vertes au confit de canard .	32		
Poivrons farcis au hachis Parmentier de canard....	34		

Magret séché.....	62	MORCEAUX CHOISIS
Magret à la braise, sauce de soja et gingembre.....	64	Cou de canard farci.....
Tartare de magret de canard.....	66	Côtelettes de canard marinées
Tournedos de canard façon Rossini.....	68	Brochettes de cœurs de canard

