Table des matières

[Magret de canard au miel 2](#_Toc370339431)

[Entrecôte sauce Bercy 3](#_Toc370339432)

[Veau aux olives 4](#_Toc370339433)

[Filet mignon aux champignons 5](#_Toc370339434)

[Photo 1 - Magret de canard au miel 2](file:///M:\Mes%20documents\__OFFICE_2013\atelier%20office%20365\exemples\mes%20recettes.docx#_Toc370339569)

[Photo 2 - Entrecôte sauce Bercy 3](file:///M:\Mes%20documents\__OFFICE_2013\atelier%20office%20365\exemples\mes%20recettes.docx#_Toc370339570)

[Photo 3 - Filet mignon aux champignons 5](file:///M:\Mes%20documents\__OFFICE_2013\atelier%20office%20365\exemples\mes%20recettes.docx#_Toc370339571)

# Magret de canard au miel

## Ingrédients

* 2 magrets de canard
* 3 cuillerées à soupe de miel liquide
* 3 cuillerées à soupe de sauce soja
* 1 petit oignon
* 2 gousses d’ail
* 1 cuillerée à soupe d’huile
* 1 cuillerée à soupe de maïzena
* 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc

Photo - Magret de canard au miel

## Ustensiles

* 1 plat
* 1 gril ou 1 sauteuse

## Préparation

À l’avance préparer la marinade en mélangeant le miel, la sauce soja. Ajouter l’oignon émincé fin, l’ail écrasé, l’huile et le vinaigre. Faire mariner le canard dans ce mélange pendant au moins 1 h

Griller le canard (au gril ou dans une poêle) d’abord côté peau pendant 7 à 8 mn puis les retourner et cuire 3 à 4 mn encore quelques minutes selon la cuisson désirée en versant régulièrement dessus 1 cuillerée du mélange.

Une fois cuite, couper en tranche et servir avec la sauce.

# Entrecôte sauce Bercy

## Ingrédients

* 1 belle entrecôte pour 2 personnes
* 20 g de beurre/ huile
* 1 à 2 échalotes (20 g)
* 25 ml de vin blanc
* 100 ml de fond de veau ou simplement de l'eau
* 10 g de beurre
* Sel, poivre, persil

## Ustensiles

* 1 poêle
* 1 plat et 1 assiette
* 1 spatule

## Préparation

 Faire sauter l’entrecôte dans une poêle avec le mélange huile/ beurre en surveillant la cuisson, jusqu’à obtenir un aspect “doré, caramélisé” des 2 côtés.

Assaisonner de sel fin et de poivre. Retourner la viande à la spatule comme toujours pour éviter de la piquer (elle perd son sang) puis laisser cuire à son goût: bleu, saignant, à point, bien cuit puis réserver au chaud dans un plat avec une assiette retournée.

Photo - Entrecôte sauce Bercy

Dans la foulée préparer la sauce :

retirer si besoin le trop plein de graisse puis faire revenir l\'échalote épluchée et ciselée dans la poêle de cuisson sans aller à la coloration puis déglacer avec le vin blanc. Laisser bouillir un peu pour faire réduire puis ajouter l’eau (ou le fond de veau et faire réduire encore quelques minutes.

Hors du feu, incorporer le beurre sans fouetter pour obtenir une crème onctueuse, saler, poivrer et napper l’entrecôte de la sauce. Parsemer de persil haché.

Accompagner de pommes de terre sautées, haricots verts, cresson ...

# Veau aux olives

## Ingrédients

* 1,2 kg de veau en morceaux
* 1 gousse d'ail
* 1 oignon
* Sel et poivre
* 1 cuillerée à soupe de farine
* 1 verre de vin blanc
* 100 g d'olives vertes
* 1 boîte de champignons de Paris (200 g)
* Bouquet garni

## Ustensiles

* 1 cocotte

## Préparation

Faire revenir les morceaux de veau dans la cocotte. Ajouter la gousse d'ail et l'oignon coupé en petits morceaux et faire blondir.

Saupoudrer de farine. Ajouter l'eau et le vin blanc (mettre plus de vin blanc que d'eau) pour recouvrir la viande. Saler et poivrer. Bien remuer avec la cuillère en bois pour lier la sauce.

Laisser mijoter environ 1h30 à feu très doux avec le bouquet garni.

Mettre les olives vertes et les champignons de Paris ¼ h avant de servir.

# Filet mignon aux champignonsFilet mignon aux champignons

## Ingrédients

* 700 g de filet mignon de porc
* 2 grosses échalotes (80 g)

Photo - Filet mignon aux champignons

* 4 gros champignons de Paris (200 g)
* 10 g beurre + 1 cuillerée à soupe d'huile
* 1 cuillerée à café d'extrait de bouillon de légumes, veau...

## Ustensiles

* 1 poêle
* 1 récipient

## Préparation

Couper transversalement le filet mignon en tranches d'1 cm d'épaisseur (faire des piccatas) et les faire faire revenir dans une poêle avec 10 g de beurre et l'huile. Quand ils sont bien dorés, les réserver dans un récipient couvert pour garder la chaleur.

Remettre le reste du beurre dans la poêle et faire revenir les échalotes ciselées (sans faire brûler!) puis ajouter les champignons rincés, essuyés et coupés en lamelles, toujours à feu doux; ajouter ensuite 250 ml d'eau ou de bouillon au fond de veau par ex, et laisser mijoter 15 mn environ.

Remettre les tranches de viandes pour les réchauffer.

Servir avec une purée de pomme de terre (750 g= 4 grosses pommes de terre) et / ou des haricots verts à l'anglaise.