

FILETS DE CANETTE AU MIEL

Pour 2 personnes

Préparation 35mn – Cuisson 20mn

Ingrédients

2 filets de canette,
2 échalotes,
50 g de beurre,
2 cuillerées à soupe de miel
2 cuillerées à soupe de vinaigre d'estragon
1 branche d'estragon frais,
Sel et poivre

Chauffez le beurre dans une poêle sur feu vif.
Rangez-y les filets de canette faire cuire 15min d'un côté et 5min de l'autre côté.
Ils doivent rester rosés au milieu.

Salez et poivrez puis réservez les filets de canette sur un plat recouvert d'aluminium.
Jetez les échalotes hachées dans la poêle.
Remuez-les avec la cuillère en bois et dès qu'elles sont dorées ajoutez le miel.
Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes à feu doux puis mouillez avec le vinaigre.

Remuez à nouveau.
Dès que la sauce est sirupeuse, arrêtez le feu.

Nappez les filets de canette avec la sauce bien chaude.
Décorez avec un peu d'estragon frais.
Servez immédiatement avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre sautées.