

[Retrouver la recette sur le site](#)

[Et toutes les explications en photo](#)

C'est un plat très banal dans le Sud-Ouest, région de production des canards gras. La recette la plus classique, c'est sauté à la poêle, avec en fin de cuisson un ajout d'ail et de persil haché. Pendant les fêtes de Dax, on les vend en barquette. Dans d'autres régions, ce serait plutôt galette saucisse ou frites mayonnaise.

En général, à part dans les régions productrices de foie gras, ce n'est pas facile à trouver. Et donc ça peut provoquer éclat de rire – genre fake news, ou dégoût. C'est pourtant tout à fait délicieux, le cœur étant un muscle, il a un goût de magret, en beaucoup plus tendre. Attention à la cuisson, trop cuit, ça devient caoutchouteux.

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 5 minutes

Bon marché - Facile - Toute l'année



Pour : 4 personnes

Cœurs de canard : 16

Ail : 2 gousses

Persil plat haché : 2 cuillères à soupe

Sel, poivre

Huile d'olive

Conseil

Un autre ingrédient indispensable, du papier absorbant. Le cœur a tendance à être gorgé de sang, c'est sa fonction première. Il faudra éponger au moment du nettoyage.

Le cœur doit être bien frais, sous vide il tient une quinzaine de jours au frais. Je n'ai pas d'expérience, mais la congélation ne doit pas être très adaptée pour ce produit.

Le cœur de canard gras est gros comme le pouce. En entrée ou en plat, prévoir de 3 à 5 cœurs par personne.

Nettoyage des cœurs

1 - C'est la partie la plus longue et la plus sanguinolente, qui nécessite pas mal de papier absorbant. Commencer par bien éponger l'extérieur des cœurs. Ouvrir le cœur de la pointe jusqu'aux vaisseaux, sans le couper en deux. Éponger l'intérieur.

Enlever le gras à l'extérieur et couper les vaisseaux qui dépassent. Faire cette opération pour tous les cœurs.

Laver et hacher le persil pour environ deux cuillères à soupe. Éplucher l'ail, enlever le germe si c'est de l'ail d'hiver, hacher le finement.

La cuisson

2 - La cuisson est assez rapide, le cœur ne doit pas être trop cuit. Étaler les cœurs sur le plan de travail. Saler et poivrer.

Dans une poêle anti-adhésive assez large, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire chauffer à feu vif. Étaler les cœurs. Cuire une minute d'un côté, une minute de l'autre.

Puis à feu moyen, faire revenir les cœurs pendant 4 minutes en remuant régulièrement. Le but est de saisir les morceaux sur toutes les faces.

Baisser le feu. Ajouter l'ail émincé, mélanger, cuire trente secondes pour cuire l'ail.

Ajouter le persil haché, mélanger. Servir.