

## Gilles Muzel, Chef du restaurant la Mirabelle à Saint-Rémy

Filet de canette en croûte d'épices, purée de  
patates douces et asperges croquantes !

### INGREDIENTS

- 🍴 1 filet de canette par personne
- 🍴 Chapelure fine
- 🍴 Moutarde au pain d'épices
- 🍴 Ras-el-Hanout
- 🍴 Piment d'Espelette
- 🍴 Miel
- 🍴 Jus de citron vert
- 🍴 Jus de viande
- 🍴 Beurre

### DEROULE DE LA RECETTE

Réaliser un caramel avec le miel. Verser le jus de citron et le jus de viande, puis laisser réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère.

Ajouter le Ras-el-Hanout et une noix de beurre. Assaisonner le tout et réserver.

Dénervé, parer les filets de canette et inciser la peau de ceux-ci.

Dans une poêle, dorer les filets du côté peau jusqu'à obtenir une belle coloration. Retourner les filets de canette, laisser 30 secondes dans la poêle puis les déposer sur une plaque à rôtir.

Mélanger 500g de chapelure avec 2 cuillères à soupe de Ras-el-Hanout et une pointe de piment d'Espelette.

A l'aide d'une cuillère, napper le côté peau des filets de canette avec la moutarde au pain d'épices puis les rouler dans la chapelure.

Déposer quelques dés de beurre sur les filets et les passer au four à 180°C pendant environ 8 minutes pour une cuisson rosée (56°C à cœur).

A la sortie du four, disposer les filets de canette sur une grille pour laisser la viande reposer quelques minutes.

Réchauffer la sauce.