



# Filet de canette rôtie aux cinq épices, pomme farcie aux légumes d'été

11/07/2017 à 12h22

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

## Ingrédients :

- 4 filets de canette
- 2 bottes de cébettes
- 1 cuillère à soupe de cinq-épices
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 1 petit verre de fond de volaille
- 2 belles pommes Granny Smith
- 4 asperges vertes
- 4 tomates cerises
- 1 petite courgette bien verte
- 4 haricots plats d'Espagne
- 10 g de beurre
- Cinq-épices et pluches de fines herbes fraîches (cerfeuil, persil ou ciboulette) pour garnir
- Sel

## Préparation :

Le cinq-épices est un mélange fait de badiane, de girofle, de fenouil, de cannelle et de poivre réduit en poudre, typique de la cuisine chinoise. Ne le confondez pas avec le quatre-épices (poivre, muscade, girofle et cannelle en poudre), qui intervient dans les marinades, civets et terrines.

- Assaisonnez les filets de canette avec le cinq-épices et une pincée de sel. Faites-les rissoler sur feu moyen dans un récipient antiadhésif allant au four, côté peau. Lorsque la peau est bien croustillante, faites-les cuire dans le four à 180 °C pendant 5 à 8 minutes, selon que vous les souhaitez plus ou moins saignants;
- Pendant ce temps, pelez les pommes et coupez-les en deux, évidez-les légèrement au centre, puis faites-les cuire au four dans un plat avec un peu d'eau dans le fond. Egouttez et réservez;
- Parez et émincez les cébettes, équeutez les haricots plats et les asperges. Coupez les courgettes en tronçons, puis en quartiers. Faites cuire ces légumes à l'eau bouillante salée, 2 à 4 minutes, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Réservez;
- Lorsque les filets de canette sont cuits, déposez-les sur une grille pour laisser reposer la viande. Détachez la peau des filets. Réservez-la. Dégraissez le récipient de cuisson pour ne garder que les sucs dans le fond. Posez-le sur le feu, versez le vinaigre et déglacez, puis ajoutez le miel et laissez légèrement blondir en remuant. Ajoutez enfin le fond de volaille, faites bouillir pour obtenir un jus bien lié, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez;
- Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, ajoutez les légumes cuits et les tomates. Garnissez de ce mélange (à l'exception des cébettes) les demi-pommes évidées. Déposez les filets de canette sur des assiettes de service allant au four, recouvrez-les de cébettes, puis placez la peau croustillante par-dessus et poudrez d'une pincée de cinq-épices. Placez les pommes farcies à côté. Passez le tout au four pendant 2 minutes pour réchauffer. Saucez et décorez de fines herbes fraîches au moment de servir.