

Manchons de canard, pomme et fenouil



FACILE PREPARATION : 15 MIN **CUISSON** : 40 MIN

INGREDIENTS

2 canard/1/2 oignon/1/2 pomme/1/2 fenouil 10 cl de bière (1 canette)/1/2 bouillon cube aux légumes/1/2 bâton de cannelle/1.5 clou de girofle

PREPARATION :

Faire dorer les manchons dans une cocotte chaude. Jeter la graisse.
Faire suer l'oignon émincé dans la cocotte puis remettre les manchons ;
ajouter la pomme (épluchée) et le fenouil coupé en morceaux, mouiller
avec la bière.

Ajouter les épices (bouillon, cannelle, clous de girofle).

Si besoin, ajouter de l'eau à couvert.

Laisser mijoter à petits bouillons, à demi-couvert, pendant au moins 30 à
40 min.

Accompagner de féculents ou céréales cuites (pâtes, riz, quinoa...).

BONNE DÉGUSTATION !