

Canette aux pommes, cidre et épices

Bonjour à toutes et tous,

Nous continuons dans les recettes festives avec un délicieux plat crash-testé en famille il y a peu. Les habitués du site ont du lire quelque part que mes proches sont assez « tradi » dans les choix des menus de fêtes, préférant en plat une volaille rôtie ou une belle pièce de viande. Chaque année, c'est toujours un petit défi de trouver la recette qui change. Cette année en plus, cela se cumule avec la problématique de l'inflation qui limite un peu le budget...

Bref, – pour rendre à César ce qui est à César – c'est ma mère qui m'a mise sur la piste de la **canette**, une volaille moins onéreuse que les classiques des fêtes comme le chapon. Pour assaisonner, j'ai trouvé différentes recettes sur le internet avec des pommes et du cidre. Il ne manquait que des épices pour la touche festive. Le tout se prépare en maximum 15 minutes, vit sa vie dans le four et fini « prêt à déguster » sur la table. Mes « crashes-testeurs » se sont régalés de but en blanc, n'en laissant guère une bouchée pour le lendemain. Plat validé pour les fêtes 2023.

En attendant son itération pour Noël, je voulais vous proposer l'idée. Bonne journée !

- CANETTE AUX POMMES -
CIDRE ET ÉPICES



Recette : Canette aux pommes, cidre et épices

Saison de la recette : Septembre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1H 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 canette de 1.5kg
- 5 à 6 pommes (2)
- 300 ml de cidre
- 2 poignons
- 1 grosse cuillère miel
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 2 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- Épluchez et hachez les oignons.
- Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites dorer la canette sur toutes les côtés.
- Retirez du feu, ajoutez les oignons (remettez un peu d'huile au besoin) et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le cidre, le miel, les épices, mélangez et portez à ébullition pendant 1 minute.
- Remettez la canette dans la cocotte et enfournez sans couvrir pour 1H30 minutes environ à 180°C.
- Une demi heure avant la fin, lavez les pommes, retirez le trognon, coupez en quartier. Disposez les pommes autour de la canette. Laissez la

cuisson se terminer.

Servez la canette aux pommes bien chaude.

Astuces :

- Accompagnez de pommes de terre sautées ou de pommes de terre rôties au four.
 - *Variante* : Pour des plats plus quotidiens, vous pouvez essayer la recette avec du poulet ou de la pintade.
-