



FERME DU PARC
72 350 ST DENIS D' ORQUES
TEL : 02.43.88.21.31

*Avec le lin, c'est la nature
qui vous fait du bien*



Ferme du Parc

Idee recette

Canette aux pruneaux

Ingrédients

1 canette
80g de beurre
Le zeste d'une orange
3 échalotes
25cl de vin blanc sec
500g de pruneaux de gros calibre
dénoyautés
1 cuillère à café de cannelle en
poudre
Sel fin
Poivre du moulin.

Saler et poivrer la canette à l'intérieur. La faire rôtir en cocotte, dans 60g de beurre, pendant 1 heure environ. Tailler le zeste d'orange en fines lanières. Peler les échalotes et les ciseler finement. Les faire fondre dans le reste de beurre pendant quelques minutes. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter les pruneaux, le zeste d'orange et la cannelle. Faire cuire, à découvert, sur feu doux, pendant 25 minutes. Dresser la canette dans un plat chaud. Servir aussitôt, avec les pruneaux présentés à part, dans leur jus de cuisson.