



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



Ferme du Parc

Idée recette

Fricassée d'oie au vinaigre de miel

Ingrédients

- 1 Oie découpée en morceaux
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 pommes
- 1 citron non traité
- 40g de raisins secs
- 80g de gingembre frais
- 25 cl de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre séchées
- 8 baies de genièvre
- Sel
- Poivre

Pelez le gingembre et prélevez le zeste de citron avec un économe. Découpez-les en fine julienne. Faites-les blanchir 1 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les et épongez-les.

Laissez gonfler les raisins secs dans un bol d'eau bouillante. Pelez les oignons, les carottes et les pommes, découpez les oignons et les carottes en dés, les pommes en bâtonnets.

Mettez l'huile à chauffer dans une grande cocotte en fonte et faites dorer les morceaux d'oie. Lorsqu'ils sont tous bien dorés, retirez-les de la cocotte et réservez-les sur un plat. Jetez le gras de cuisson, puis faites fondre les oignons, les carottes et les pommes. Remettez les morceaux d'oie, arrosez avec le vinaigre et le vin blanc, ajoutez le miel, le gingembre, le citron et les raisins égouttés. Saupoudrez avec les épices, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1h15.

Servez chaud avec plusieurs purées de votre choix : potiron, marrons, patates douces ou pommes de terre.