

Pommes rôties au magret de canard fumé

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Haut et Bas : maxi 15 min puis mini
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 8 pommes (type Royal Gala)
- 300 g de magret de canard fumé
- 100 g de gelée de groseilles

- 3 cuillères à soupe (ou 24 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 à 12 personnes selon la grosseur des pommes et en ajoutant un tiers des ingrédients.

Cuisson : 40 à 45 min - Inversez à mi-cuisson



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Épluchez les pommes en les gardant entières et videz-les avec un vide-pomme.
- 2 Coupez des rondelles de pommes d'environ 0,5 cm.
- 3 Ajoutez sur chaque rondelle de pomme du magret de canard (en enlevant le gras) et ajoutez un peu de gelée de groseilles. Empilez les rondelles afin de reformer la pomme.
- 4 Mettez l'eau au fond de la cocotte et déposez vos pommes. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition :

Vitamine C page 73

Fibres page 71

Protéines page 72



Les pommes sont une source de vitamine C, qui contribue à lutter contre la fatigue. De plus, la pomme contient une grande variété d'antioxydants qui jouent un rôle préventif contre l'oxydation de l'ADN.