**Brochettes de magret de canard**

**à l'ananas, salsa de mangue, et purée maison.**

***Astetas de magret de guit***

***a l’ananàs, saussa de mangas, e purea de casa.***



**INGRÉDIENTS / *INGREDIENTS***

**Les brochettes / *Las astetas***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/_p4_W7YpomCiKCI-dn0OPwkLJMY=/40x/smart/4d6e28ac8f5445468aa34103bcdd04f3/ccmcms-jdf/10998750.jpg | Huile d'olive  *Òli d’oliva* | 4cl | https://img-3.journaldesfemmes.fr/uTxOF77440wI4qwuYDPog3yRlkg=/40x/smart/308a4e0e8a26441eb00d15b442690344/ccmcms-jdf/10956975.jpg | Miel liquide  *Mèu liquida* | 2cs |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/0yZ_NuXZj5ntAl17sNwcoDWvRMo=/40x/smart/a9704770464b49b4a45d2b83c73fce5b/ccmcms-jdf/11001681.jpg | Le jus de deux citrons verts / *Lo shuc de dus citrons verds* |  | https://img-3.journaldesfemmes.fr/tsbY_W6ugCxxNUNLljPmswCKmu8=/40x/smart/f58800a6634847668be3f669a35476db/ccmcms-jdf/24790925.jpg | Magrets de canard  *Magrets de guit* | 4 |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/KXPMW8lGtD78UdgeP3Ql8sAeFr8=/40x/smart/dd888d16ad7d4d95a74acd212d2021c9/ccmcms-jdf/10969467.jpg | Ananas  *Ananàs* | 1 | https://img-3.journaldesfemmes.fr/af_Kfz7zA4ginkvfXiHiXg9CWjE=/40x/smart/83dd2fcf05e9469db672cc85735fd020/ccmcms-jdf/10999031.jpg | Oignon rouge  *Ceba roja* | 2 |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/0yZ_NuXZj5ntAl17sNwcoDWvRMo=/40x/smart/a9704770464b49b4a45d2b83c73fce5b/ccmcms-jdf/11001681.jpg | Citrons verts  *Citrons verds* | 2 |  |  |  |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/MyZ0IiFQqA7Duc8MWGKVqIBbaG8=/40x/smart/3b36ae345cf44de8be256283c4ff4e91/ccmcms-jdf/10954789.jpg | Sel et poivre du moulin  *Sau e péber deu molin* |  |  | Pics à brochettes  *Picas a astetas* | 16 |

**La salsa de mangues**

***La saussa de mangas***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/31cmszwqsO47X263NCqLMpDQ_b4=/40x/smart/52544c1efb7847d2b5dc055b0afd8309/ccmcms-jdf/10969482.jpg | Mangues  *Mangas* | 4 | https://img-3.journaldesfemmes.fr/ASRDW10lzn4DAKSvWicqaAqUtoM=/40x/smart/14782dc83bf04692ac14d0002de3eb3a/ccmcms-jdf/24025289.jpg | Oignon nouveau  *Ceba navèra* | 2 |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/uRw8EsRwM5rkq6z9JCHPZwU9Dn8=/40x/smart/979eb98985ab4971bfe3ce6b47d5a1ce/ccmcms-jdf/11003208.jpg | Petit piment rouge  *Piperòt roge* | 2 | https://img-3.journaldesfemmes.fr/a7CNqjS70RZytOsrF_EqV6dz7ms=/40x/smart/4e9a733523d1424ba1a3fea801c9725d/ccmcms-jdf/10977553.jpg | Coriandre hachée  *Anis pudent talhucat* | 2cs |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/qYJ-tOc3oHwuwLsBMSY-hkPVQkw=/40x/smart/7694c74c65674735a1385a80e79cb76d/ccmcms-jdf/30252417.jpg | Huile d'olive  *Òli d’oliva* | 10cs | https://img-3.journaldesfemmes.fr/fdzLeLz8L4r-OzB37AZVcsP3AxA=/40x/smart/0ccfcc2dff6d4bf7b3f83d1202f7ee4a/ccmcms-jdf/24438387.jpg | Vinaigre de Xérès  *Viague de Xerès* | 2cs |
| https://img-3.journaldesfemmes.fr/0yZ_NuXZj5ntAl17sNwcoDWvRMo=/40x/smart/a9704770464b49b4a45d2b83c73fce5b/ccmcms-jdf/11001681.jpg | Le jus de 4 citrons verts  *Lo shuc de 4 citrons verds* |  | https://img-3.journaldesfemmes.fr/MyZ0IiFQqA7Duc8MWGKVqIBbaG8=/40x/smart/3b36ae345cf44de8be256283c4ff4e91/ccmcms-jdf/10954789.jpg | Sel et poivre du moulin  *Sau e péber deu molin* |  |

**Repas de fêtes (Noël et 1er de l’an)**

***Repaish o repèish (o chap) de hèstas (Nadau e Cap d’an)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Miquèu Baris :**  Uei, que vam deishar la paraula a l’Iveta Gimenez, d’Aci Gasconha, ad Anglet, ende’vs har part, en bona cosinèra qui es, de la recèpta d’un bon chap de hèstas, perqué pas per Nadau o per Cap-d’an. | ***Miquèu Baris :***  *Aujourd’hui, nous allons laisser la parole à Yvette Gimenez, d’Ací Gasconha, à Anglet, pour vous faire part, en bonne cuisinière qu’elle est, de la recette d’un bon gueuleton de fêtes, pourquoi pas pour Noël ou pour le 1er de l’an.* |
| **Iveta Gimenez :**  Tà començar aqueth chap, tàd aubrir la hami o l’apetit, interessam-nse a l’aperitiu e a las tapas. Tà l’aperitiu, un sol veire de flòc de Gasconha o de Bèra Sandrina que serà pro. Dus que serén bilhèu tròp, ne cau pas s’emberriagar abans de començar !  Per las tapas, que causiratz de’n har quauquas uas dab hitge de guit confit sus pan tostat o sus pan de mèu, e quauquas autas dab saumon humat sus pan tostat dab burre e citron.  Passam adara au plat de resisténcia : las astadas de magret de guit a la saussa de mangas e a l’ananàs, qui serviratz aus vòstes envitats dab ua simpla purea de casa.  Çò que’vs calerà com ingredients tà ueit personas : quate centilitres d’òli d’oliva, dus culheirs a sopa de mèu liquida, lo shuc de dus citrons verds, quate magrets de guit, un bèth ananàs, duas cebas rojas, sau e péber deu molin… shens desbrombar las setze picas a astadas com apers o utís !  Que’vs calerà tanben preparar la salsa de mangas. Pr’aquò que’vs calerà quate bèras mangas, duas cèbas navèras, dus pipers roges, dus culheirs a sopa d’anis pudent talhucat, dètz culheirs a sopa d’òli d’oliva, dus culheirs a sopa de viague de Xerès, lo shuc de quate citrons verds, sau e péber deu molin.  Pelatz las mangas e talhucatz-las en datòts, talhucatz las cèbas navèras e los pipers, talhucatz tanben l’anis pudent, hicatz lo tot dens un salèr, mesclatz dab l’òli d’oliva, lo viague de Xerès e lo shuc deus citrons verds. Ajustatz la sau e lo péber deu molin. Versatz la mesclanha sus la preparacion precedenta, cobritz-la d’un filme de plastic e hicatz la saussa au refrigerator trenta minutas tendent tà que las sabors e’s mesclin plan.  Tà las astadas, dens un salèr, mesclatz plan tots los ingredients de la marinada. Entalhatz en quadrilhatge la pèth deus magrets tà que la calor poishqui penetrar pertot e que la grèisha e poishqui hóner mei adaise.Talhucatz los magrets en bèras lescas, e hètz-los a marinar pendent trenta minutas. Espelucatz la ceba roja, e talhucatz-la. Copatz los dus caps de l’ananàs, tiratz-ne la pèth, puish copatz la carn en lescas. Talhucatz lo citron verd en tròçs.Hètz esgotar las lescas de magret de guit e picatz-las sus las picas en alternant dab la ceba roge, los tròçs de citron verd e l’ananàs. Ajustatz sau e péber.  Tà acabar, hètz còser las astetas a la padèra a huec viu, duas o tres minutas de cada costat. Servitz shens aténder dab la saussa de mangas e la purea de casa.  E adara, bona hami, bonas hèstas e bon arresopet. | ***Yvette Gimenez :***  *Pour commencer ce gueuleton, pour ouvrir l’appétit, intéressons-nous à l’apéritif et aux tapas. Pour l’apéritif, un seul verre de floc de Gascogne ou de Belle Sandrine suffira. Deux, ce serait peut-être trop, il ne faut pas s’enivrer avant de commencer !*  *Pour les tapas, vous choisirez d’en faire quelques-uns avec du foie gras confit sur pain grillé ou sur pain d’épice, et quelques autres avec du saumon fumé sur pain grillé, avec du beurre et du citron.*  *Passons maintenant au plat de résistance : les brochettes de magret de canard à la sauce de mangues et à l’ananas, que vous servirez à vos invités avec une simple purée maison.*  *Que vous faudra-t-il comme ingrédients pour huit personnes : quatre centilitres d’huile d’olive, deux cuillères à soupe de miel liquide, le jus de deux citrons verts, quatre magrets de canard, un bel ananas, deux oignons rouges, du sel et du poivre du moulin…sans oublier les outils, seize piques à brochettes !*  *Il vous faudra aussi préparer la salsa de mangues. Pour cela, il vous faudra quatre belles mangues, deux oignons nouveaux, deux piments rouges, deux cuillères à soupe de coriandre haché, deux cuillères à soupe d’huile d’olive, deux cuillères à soupe de vinaigre de Xérès, le jus de quatre citrons verts, du sel et du poivre du moulin.*  *Pelez les mangues et coupez-les en petits dés, hachez les oignons nouveaux et les piments, hachez également la coriandre, mettez le tout dans un saladier, mélangez avec l’huile d’olive, le vinaigre de Xérès et le jus des citrons verts. Ajoutez le sel et le poivre du moulin. Versez le mélange sur la préparation précédente, couvrez-la d’un film plastique et mettez la sauce au réfrigérateur pendant trente minutes pour que les saveurs se mélangent bien.*  *Pour les brochettes, dans un saladier, mélangez bien tous les ingrédients de la marinade. Entaillez en quadrillage la peau des magrets pour que la chaleur puisse bien pénétrer partout et que la graisse puisse fondre plus facilement. Taillez les magrets en belles tranches, et faites-les mariner pendant trente minutes. Epluchez l’oignon rouge, et coupez-le en morceaux. Coupez les deux extrémités de l’ananas, retirez la peau, puis coupez-le en morceaux. Retirez la partie centrale et coupez la chair en tranches. Coupez le citron vert en morceaux. Egoûtez les tranches de magret de canard et piquez-les sur les piques en alternant avec l’oignon rouge, les morceaux de citron vert et l’ananas. Ajoutez le sel et le poivre.*  *Pour terminer, faites cuire les brochettes à la poêle à feu vif, deux ou trois minutes de chaque côté. Servez sans attendre avec la salsa de mangues et la purée maison.*  *Et maintenant, bon appétit, bonnes fêtes e bon réveillon.* |
| **Miquèu Baris :**  Mercés Iveta ! A tu tanben, bonas hèstas e bon arresopet…  Mes que m’apercebi que n’as pas previst nada bonicaria tà acabar aqueth repaish de hèstas. Qu’es a jo que’m revien donc de’vs balhar adara ua vielha recèpta deu Senhans qui tieni de la Gineta Dutèrtre, de Sent-Martin-de-Senhans, qui la tienè era medisha de la Coleta Bròs, deu Bocau-Nau. Que’s pòt conservar ua bona setmana, entre Nadau e lo purmèr de l’an. La mica qu’es enqüèra mei bona quan ne tornan har tostar las trencas picadas au cap d’ua forqueta, davant las brasas, dens la chaminèia.  Çò que cau donc com ingredients ? Que cau cinc-cents gramas de haria de blat (o de segle, qu’es la medisha causa), dus-cents-cinquanta gramas de haria d’indon o de milhòc blanc, tres culheirs a sopa de haria de hroment, ueit cents gramas de sucre fin molut, cent-quate-vint gramas de boder o de burre, dus culheirs a cafè de sau fina, e ua borseta d’anís verd.  Que cau començar per plan lavar l’anís. Puish, ne har borir la mitat dens un litre e miei d’aiga pendent un quart d’òra.  Mesclar com cau las harias, la sau, e lo sucre. Ajustar lo boder o lo burre esmodit.  Versar l’aiga on atz hèit borir l’anís, un còp en·hredida, sus las harias, la sau, lo sucre, e lo boder esmodit, chic a chic, de faiçon que tot aquò e balhi ua pasta espessa e mofla. Barrejar l’auta mitat de l’anís, damorada seca, sus la pasta, e plan la mesclar en prestir com cau.  Boderar o burrar los motles a còca, e talhucar au hons quauques tròçs de burre.  Hicar la pasta dens los motles.  Passar au horn (termostat 7) cinquanta minutas dinc a l’ua òra tendent.  Adara, arregalatz-ve com cau, en vse’n lecant los quate dits et lo dit poç per dessus lo marcat.  E a l’an qui vien… Que me’n diseratz novèlas. | ***Michel Baris :***  *Merci Yvette ! A toi aussi, bonnes fêtes et bon réveillon…*  *Mais je m’aperçois que tu n’as pas prévu de desserts pour achever ce repas de fêtes. C’est à moi qu’il me revient de vous donner maintenant une vieille recette du Seignanx que je tiens de Ginette Dutertre, de Saint-Martin-de-Seignanx, qui la tenait elle-même de Colette Bros, du Boucau-Neuf. Elle peut se conserver une bonne semaine, entre Noël et le 1er de l’an. La « mique » est encore meilleure quand on refait griller les tranches piquées au bout d’une fourchette, devant les braises, dans la cheminée.*  *Que faut-il donc comme igrédients ? Il faut 500 grammes de farine de seigle, 250 grammes de farine « d’indoun » ou de maïs blanc, trois cuillères à soupe de farine de blé ou de froment (c’est la même chose), 800 grammes de sucre fin moulu, 180 grammes de beurre, deux cuillères à café de sel fin, et un sachet d’anis vert.*  *Il faut commencer par bien laver l’anis. Puis en faire bouillir la moitié dans un litre et demi d’eau pendant un quart d’heure.*  *Mélanger comme il faut les farines, le sel, et le sucre. Ajouter le beurre ramolli.*  *Verser l’eau où l’on a fait bouillir l’anis, une fois refroidie, sur les farines, le sel, le sucre et le beurre ramolli, peu à peu, de façon que tout cela donne une pâte épaisse et souple. Eparpiller l’autre moitié de l’anis, demeurée sèche, sur la pâte, et bien la mélanger en pétrissant comme il faut.*  *Beurrer les moules à gâteaux, et coupez au fond quelques morceaux de beurre.*  *Mettre la pâte dans les moules.*  *Passer au four (thermostat 7) pendant cinquante minutes à une heure.*  *Maintenant, régalez-vous comme il faut, en vous en léchant les quatre doigts et le pouce par-dessus le marché.*  *Et à l’an prochain… Vous m’en direz des nouvelles.* |