

# Filet de canette poêlée, figues confites et aubergines

## Recette à accorder avec un **Vacqueyras rouge**

### Ingrédients



Pour 2 personnes

- 2 filets de canette parés
- 300 g de petites aubergines
- 7 figues violettes
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel
- Poivre du moulin
- Quatre épices
- 1 c.à.d de sucre complet
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique de Modène
- Quelques branches de thym

### Préparation



- Sortir la viande du frigo 30 minutes avant la cuisson.
- Couper les figues et les petites aubergines en deux.
- Éplucher l'ail et l'écraser.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une petite cocotte en fonte puis ajouter les aubergines, les branches de thym et l'ail.
- Faites revenir et salez pour faire ressortir l'eau des aubergines.
- Une fois les aubergines bien enrobées d'huile, baisser le feu puis faire revenir à découvert 4-5 minutes pour bien les colorer.
- Couvrir la cocotte et laisser confire à feu très doux 15 minutes. *(Les aubergines doivent être bien confites et fondantes.)*
- Réserver au chaud.
- Chauffer le beurre sur une petite poêle.
- Placer les figues du côté bombé sur le beurre et faites-les cuire 3 minutes à feu moyen.
- Retournez-les.
- Saupoudrer de quatre épices, de sucre complet, de sel et de poivre du moulin.
- Baisser le feu et laissez confire doucement.
- Une fois bien fondantes et brillantes, ajouter le vinaigre balsamique.
- Laisser réduire.
- Ajouter un morceau de beurre.
- Réserver au chaud.
- Saler et poivrer les filets de canette côté peau.
- Cuire la viande à feu moyen et laisser colorée la peau pendant 2-3 minutes.
- Retourner les filets et les saisir côté chair.
- Arroser de jus de figues.

Optez pour un **Vacqueyras rouge** aux notes de fruits rouges et noirs et à la finale épicée.

