



## Étourneaux sur canapé

Cuisson : 1h00

### Ingrédients pour 3 personnes :

- 6 étourneaux
- 6 bardes de lard blanc
- 6 tranches de pain frais épaisses (3 cm)
- Ficelle à rôtir
- Plat allant au four

### Préparation :

Pour cette recette, il est important de choisir des étourneaux de l'année (plus tendres) et pas de l'année précédente (qui ont déjà accompli une migration).

Plumez et flambez et videz soigneusement chaque étourneau. Conservez les cœurs et les foies que vous remettrez dans chaque oiseau pour donner du goût.

Posez-les un par un sur leur tranche de pain et bardez-les.

Ficelez pour stabiliser le lard qui va se racornir en fin de cuisson. La technique vise à une cuisson lente, où les oiseaux, protégés par le gras du lard, vont rester moelleux et goûteux à souhait.

Le pain récoltera le jus de cuisson, tel un buvard, tout en dorant.

Enfournez à 150°C pendant une heure. Le secret réside dans l'heure complète de cuisson, mais l'odeur de pain grillé devrait guider votre nez.