

MAGRETS DE CANARD AUX COINGS

Septembre 2009 (Actualisé en décembre 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 magrets de canard (de 420 g environ chacun)
- ★ 2 coings (800 g)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 citron vert non traité (Bio)
- ★ 30 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 1 demi-cuillère à café de baies roses
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 bols, 2 casseroles, 2 poêles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 13,30 € (soit 3,33 € par personne)



Recette :

Extraire le jus d'un citron jaune dans un bol. Couper les coings en 4, les peler et éliminer pépins et trognon (c'est assez difficile car les coings sont très coriaces crus). Couper les quartiers en tranches de 1 cm d'épaisseur et les citronner. Porter une casserole d'eau à ébullition, y plonger les tranches de fruits et laisser cuire à petits bouillons 45 minutes. Égoutter les morceaux de coing.

Brosser le citron vert sous l'eau courante. Avec un économe, en prélever les zestes et presser le jus dans un bol, ajouter le miel et homogénéiser. Couper les zestes en fins bâtonnets de 1 mm de large. Porter à ébullition une petite casserole d'eau, ajouter les zestes, laisser frémir 5 minutes et égoutter. Faire fondre le beurre dans une grande poêle, ajouter les tranches de coings, arroser avec le jus de citron au miel et à feu doux laisser légèrement caraméliser en les retournant régulièrement. Pendant ce temps entailler la peau et le gras des magrets en croisillons, mettre à cuire à feu vif à sec dans une poêle côté peau 6 minutes, jeter les 3/4 du gras, saler, poivrer et cuire côté chair 4 minutes à feu mi-vif.

Découper les magrets en tranches fines. Disposer la moitié d'un magret en éventail dans chaque assiette, quelques tranches de coings, arroser du jus de cuisson et parsemer de zestes de citron vert, de ciboulette ciselée et de baies roses.

i Les **coings** sont des fruits que l'on trouve sur les étals de fin septembre à décembre. Ils doivent être bien jaunes, duveteux, sans taches noires, fermes et dégager une agréable odeur. Ils ne se consomment que cuits (compotes, confitures, pâtes de fruits, poêlés, ...).

Boisson :

Un Buzet ou un Chinon rouge servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.