

MAGRETS DE CANARD POMMES AU MIEL

Octobre 2005 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 magrets de canard (de 420 g environ chacun)
- ★ 4 pommes (Reinettes, Pink Lady)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 8 tomates cerise
- ★ 40 g de beurre (20 + 20)
- ★ 2 cuillère à soupe de miel d'acacia
- ★ 1 demi-cuillère à café de cannelle en poudre
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Poêle, Plat à four, Jatte

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 15,60 € (soit 3,90 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) pendant 10 minutes. Éplucher les pommes, les couper en deux et éliminer les cœurs et leurs pépins. Strier chaque demi-pomme avec un couteau. Dans une jatte verser le miel, le jus de citron, la cannelle et quelques tours de moulin à poivre. Bien mélanger et y faire tremper les pommes.

Beurrer un plat à four avec 20 g de beurre, y déposer les demi-pommes côté bombé vers le haut, arroser avec le jus au miel et parsemer avec de petits dés de beurre. Mettre à four chaud pour 25 minutes. 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 la moitié 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, 2 demi-pommes, arroser du jus de cuisson des pommes et décorer de feuilles de persil et de tomates cerise.

Boisson :

Un rouge de Sancerre ou de Châteauneuf du Pape, servi à 16°C. (*)

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