

## CANARD



### Magrets de canard en marinade Worcester sauce et Ketchup

---

**Préparation :** marinade 12h  
20 mn

**Cuisson :** 10 minutes

**Four :** Barbecue

**Difficulté :** Facile

**Coût :** Bon marché

---

**Ingédients (4 personnes) :** 2 magrets de canard

**Marinade :**

- 2 c à soupe de d'huile d'olive,
  - 2 c à soupe de vinaigre,
  - 1 c à soupe de ketchup
  - 1 c à soupe de sauce Worcester sauce
  - 1 c bonne c à soupe de miel,
  - 1 c à soupe de soja,
  - 1 pincée de piment,
  - ail, sel et poivre.
- 

FAIRE MARINER les magrets au moins 2 heures, toute une nuit si vous pouvez.

FAIRE CUIRE au barbecue , en arrosant de temps en temps avec la marinade restante. Le temps de cuisson dépend de votre goût : viande rosée ou à point, selon votre envie. Je conseille bien grillé, pour que ce soit un peu caramélisé.

SERVIR avec des légumes, petites pommes de terre et carottes par exemple, qui sont nappés de sauce.

**COMMENTAIRES :**