

CANARD



Magret de canard laqués et purée à la roquette

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Four : 220 ° (7/8)

Difficulté : Assez facile

Coût : Raisonnable

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 magrets de canard
 - 50 gr de miel
 - 1 pincée de mélange 5 épices
 - 300 gr de pommes de terre
 - 10 cl de crème liquide
 - 150 gr de roquette
 - 30 gr de pignons de pin
 - 30 gr de parmesan
 - 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel et poivre
-

Recette :

PRECHAUFFEZ le four à 220 d°(th 7/8). Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau bouillante salée.

PREPAREZ LE PESTO: pelez la gousse d'ail et mixez avec les pignons et le parmesan. AJOUTEZ les feuilles de roquette et versez de l'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Salez et poivrez.

INCISEZ la peau des magrets en croisillons et salez-les. Faites-les colorer dans une poêle 3 à 4 mn, côté peau dessous. Jetez la graisse et réservez les magrets.

DEGLACEZ la poêle en versant un verre d'eau. Portez à ébullition et grattez les sucs. Ajoutez le miel et les épices et faites réduire cette sauce. Posez les magrets dans un plat au four, arrosez-les de sauce. Enfournez et laissez cuire de 10 à 12 mn.

ECRASEZ les pommes de terre en purée, ajoutez la crème et le pesto et mélangez bien. A l'aide d'un cercle à pâtisserie, moulez la purée et servez-la avec les magrets tranchés.

COMMENTAIRES :

