

Magret de canard laqué au miel parfumé aux quatre épices, légumes racines déglacés au miel

Recette pour 4 personnes

Description

Magret de canard poêlé puis rôti et laqué au miel parfumé aux quatre-épices, servi avec des légumes racines de saison déglacés au miel.

L'astuce du chef

Le magret gagne à être cuit à feu moyen plutôt qu'à feu vif lorsqu'on le saisit sur le côté peau afin de favoriser la fonte du gras et de maximiser son côté croustillant.

Ingrédients

Pour les légumes racines de saison

- 400 Gr Navet
- 100 Gr Chou frisé
- 2 Unité(s) Carotte
- 2 Unité(s) Panais
- 1 Gousse(s) Ail
- 80 Gr Miel

- Beurre
- Sel et poivre

Pour le magret de canard

- 2 Unité(s) Magret de canard
- 50 Gr Miel
- 2 Pincée(s) Quatre épices en poudre

- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

Temps de préparation **45.00 mins**

Préchauffez votre four à 400.00 F°

Mise en place

Dégraissez les magrets de canard, et conservez les morceaux d'excédent de gras. Avec la pointe d'un couteau, quadrillez le gras du magret. Parez et coupez le céleri et le navet en cubes. Épluchez et coupez les carottes et les panais en biseau, hachez l'ail. Taillez le chou-frisé.

Préparation de la garniture

Blanchissez chaque légume séparément dans de l'eau bouillante salée durant 3 à 4 minutes, puis plongez-les dans un bain d'eau glacée. Égouttez-les et faites-les sauter avec une noisette de beurre quelques minutes et déglacez au miel.

Préparation du magret de canard et de la laque aux quatre-épices

Dans une petite casserole, réunissez le miel et les 4 épices et faites fondre à feu doux pendant 3 minutes. Salez et poivrez le magret. Dans une poêle à feu vif, faites saisir les magrets de canard sur le côté gras. Placez les magrets sur une plaque à cuisson et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de laque. Terminez la cuisson au four pendant 10 à 12 minutes pour une cuisson rosée. Laissez reposer les magrets pendant environ 5 minutes avant de les trancher.

Dressage de votre assiette

Placez une portion de légumes au fond de votre assiette puis disposez sur le dessus les tranches de magret de canard. Décorez l'assiette avec le reste de miel aux épices.

Bon appétit!