

Magret de canard, sauce au poivre vert, riz brun

Recette pour 4 personnes

Description Un plat simple mais plein de saveurs

L'astuce du chef Vous pouvez également utiliser de la moutarde au poivre vert pour réaliser la sauce.

Ingrédients

Pour le canard

- 2 Unité(s) Magret de canard
- 4 Branche(s) Thym
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour la sauce au poivre

- 60 Ml Moutarde de dijon
- 150 Ml Crème 35%
- 75 Gr Beurre
- 1 Unité(s) Boîte de poivre vert en grains
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour le riz

- 250 Gr Riz long grain
- 1 Litre(s) Bouillon de bœuf
- 1 Unité(s) Oignon blanc
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

Temps de préparation **45.00 mins**

Pour la mise en place

Hachez le thym, ciselez l'oignon. Strillez le magret de canard côté gras. Diluez le bouillon de boeuf et le faire chauffer à feu moyen.

Pour le canard

Dans une poêle chaude sans matière grasse faire colorer le magret des deux côtés, en commençant par le côté gras. Réservez sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin.

Pour la sauce

Égouttez les grains de poivre. Dans une casserole faire fondre le beurre, ajoutez la moutarde avec un fouet, puis lissez avec la crème et ajoutez les grains de poivre et cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Remuez de temps en temps pour ne pas que la sauce se sépare.

Pour le riz

Dans une casserole chaude avec un peu d'huile végétale, faire suer l'oignon avec le thym, puis faire nacrer le riz. Mouillez à hauteur avec le bouillon chaud, une fois le bouillon absorbé par le riz, répétez l'opération jusqu'à cuisson complète du riz, et réservez au chaud sur un bain marie.

Pour le dressage

Mettre les magrets au four pour 8 à 10 minutes en fonction de l'épaisseur de ceux-ci. Les sortir, laissez reposer 4 minutes, puis les trancher. Mettre le riz au centre de l'assiette avec un emporte pièce, mettre un demi magret en éventail sur le côté et la sauce autour.

Bon appétit!