

Magret de canard laqué au miel de soja, polenta aux champignons |

Recette pour 4 personnes

Description

Il s'agit de magrets de canard qui sont caramélisés dans le miel et la sauce soya, servis sur une délicieuse polenta crémeuse aux shiitakes.

L'astuce du chef

Le fait de faire reposer la viande permet au sang de se répartir uniformément dans la chair et vous n'aurez alors pas de tranées de sang dans votre assiette. Ne surcuisez pas le canard. C'est une viande qui est à son meilleure saignante.

Il est possible de servir ce plat avec un légume vert à votre choix.

Ingrédients

Pour les shiitakes

- 200 Gr Shiitake
- 2 Unité(s) Échalote
- 1 Pincée(s) Sel

- Sel et poivre

Pour la polenta

- 100 Gr Polenta
- 500 Ml Lait
- 1 Pincée(s) Sel
- 1 Pincée(s) Poivre noir du moulin
- 25 Gr Beurre
- 25 Ml Crème 35% à cuisson

- Sel et poivre

Pour le canard

- 600 Gr Magret de canard
- 20 Gr Miel
- 1 Cuil. à soupe Jus de citron
- 50 Ml Sauce soya
- 20 Gr Graines de sésame

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Préparation pour les shiitakes

Nettoyer les shiitakes et les tailler. Éplucher les échalotes et les couper en fines lamelles. Dans une poêle, faire suer les échalotes avec une pincée de sel fin, puis ajouter les champignons et laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.

Préparation pour la polenta

Faire bouillir le lait dans une casserole. Assaisonner de fleur de sel et de poivre, et ajouter la polenta en versant en pluie. Remuer pendant 3 minutes. Ajouter ensuite les champignons, 50 g de beurre et la crème puis bien mélanger.

Préparation pour le canard

Préchauffer le four à 400 F. Déposer les magrets de canard dans une poêle froide sans matière grasse, le côté gras contre la poêle et faire chauffer à feu moyen. La graisse va fondre et au bout de 3 minutes, elle va commencer à colorer. Saler et poivrer la chair. Retourner les magrets dans la poêle, puis les disposer sur une plaque allant au four. Dégraisser ensuite la poêle et ajouter le miel, le jus du citron, la sauce soya et les graines de sésame. Faire bouillir la sauce et en arroser les magrets, puis finir leur cuisson au four pendant 6 à 8 minutes. Laisser ensuite la viande reposer 5 minutes, puis la tailler en 6 tranches.

Pour le service

Dans une assiette, mettre la polenta au centre en formant un joli dôme, disposer le magret émincé dessus et napper de sauce.

Bon appétit!