

Magret de canard laqué au miel et à l'orange, cari de légumes au citron confit

Recette pour 4 personnes

Description

Un cari de légumes au citron confit, accompagné de magret de canard laqué au miel, à l'orange et aux quatre-épices.

L'astuce du chef

Taillez les pommes de terre en dés réguliers pour qu'elles cuisent uniformément. Ajoutez les tomates lorsque les pommes de terre sont presque tendres : leur acidité peut ralentir leur cuisson. Goûtez avant de saler, car le citron confit et la pâte de cari apportent déjà du sel.

Ingrédients

Cari de légumes

- 100 Gr Carotte
- 100 Gr Champignon shiitake
- 150 Gr Pommes de terre
- 100 Gr Poireau
- 100 Gr Tomate
- 1 Cuil. à soupe Pâte de cari vert
- 250 Ml Bouillon de poulet
- 30 Gr Citron confit
- Sel et poivre
- Huile végétale

Canard

- 400 Gr Magret de canard
- 1 Unité(s) Orange
- 1 Cuil. à soupe Miel
- 1 Cuil. à thé 4 épices en poudre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Garniture

- 1 Poignée(s) Coriandre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

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

Mise en place

Parez et épongez le magret.

Lavez soigneusement le poireau et émincez-le finement. Nettoyez les shiitakes, retirez les pieds coriaces et émincez les chapeaux. Épluchez la carotte et taillez-la en rondelles de 2 à 3 mm.

Épluchez les pommes de terre et taillez-les en dés d'environ 1 cm.

Épépinez la tomate et taillez-la en dés. Retirez les pépins du citron confit et hachez-le finement.

Zestez l'orange, puis pressez-la. Effeuillez la coriandre et hachez-la grossièrement.

Cari de légumes

Dans une sauteuse, chauffez un filet d'huile végétale. Faites revenir le poireau et les champignons pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la pâte de cari et faites revenir 30 secondes en remuant.

Incorporez les carottes et les pommes de terre, puis versez les 250 ml de bouillon de poulet. Portez à frémissement, couvrez et laissez mijoter à feu doux 15 à 20 minutes, en remuant occasionnellement. Si le liquide réduit trop rapidement, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau pour éviter que les légumes accrochent.

Lorsque les pommes de terre sont presque tendres, ajoutez les tomates et le citron confit, puis poursuivez la cuisson environ 5 minutes. Vérifiez avec la pointe d'un couteau : elle doit pénétrer facilement dans les carottes et les pommes de terre. Prolongez au besoin.

Si la sauce est trop liquide, retirez le couvercle et laissez réduire quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle enrobe les légumes. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

Laque au miel et à l'orange

Dans une petite casserole, réunissez le miel, les quatre-épices, les zestes et le jus d'orange. Faites frémir à feu moyen et laissez réduire jusqu'à obtenir une laque légèrement sirupeuse. Réservez pour badigeonner le magret avant son passage au four.

Cuisson du magret

Quadrillez délicatement la peau du magret avec un couteau, sans entailler la chair. Salez généreusement.

Déposez le magret côté peau dans une poêle froide, sans matière grasse. Faites chauffer progressivement à feu moyen et laissez fondre et colorer le gras pendant 8 à 10 minutes. Retirez régulièrement l'excédent de gras et conservez-le.

Lorsque la peau est bien dorée et croustillante, retournez le magret et poursuivez la cuisson 2 minutes côté chair.

Transférez le magret dans un plat allant au four, peau vers le haut, puis badigeonnez-le de laque au miel et à l'orange. Enfournez à 400 °F (205 °C) pendant 5 à 7 minutes, selon son épaisseur. Vérifiez la cuisson avec un thermomètre : la température à cœur doit atteindre environ 55 à 57 °C pour une cuisson rosée. Surveillez la coloration de la laque pour éviter que le miel brûle.

Déposez le magret sur une grille et laissez-le reposer au moins 7 minutes avant de le trancher.

Présentation

Répartissez le cari de légumes dans quatre assiettes. Disposez les tranches de magret sur les légumes ou à côté. Terminez avec la coriandre et servez immédiatement.

Bon appétit!