

Magrets de canard au miel



Préparation : 10 minutes Cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 magrets de canard gras
- 3 cuillères à soupe miel
- 3 cuillères à café de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation

- **Inciser** les magrets côté peau en quadrillage sans couper la viande.
- **Cuire** les magrets à feu vif dans une cocotte en fonte, en commençant par le côté peau. Le temps de cuisson dépend du fait qu'on aime la viande plus ou moins saignante. **Compter** environ 5 min de chaque côté. **Retirer** régulièrement la graisse en cours de cuisson.
- **Réserver** les magrets au chaud (au four, couverts par une feuille d'aluminium).
- **Déglacer** la cocotte avec le miel et le vinaigre balsamique (une cuillère à café de vinaigre pour une cuillère à soupe de miel). Ne pas faire bouillir, la préparation tournerait au caramel. Bien **poivrer**.
- **Mettre** en saucière accompagnant le magret coupé en tranches.
- Comme accompagnement, des petits navets glacés (cuits à l'eau puis passés au beurre avec un peu de sucre).



Cuire les magrets dans une cocotte en fonte, poser les magrets côté peau, et mettre sur le feu. La graisse va fondre petit à petit, puis va se saisir et devenir croustillante: l'excès de graisse fond, et il ne reste qu'une fine couche croustillante!