

Magrets de canard au miel

⇒ 4 personnes

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 2 échalotes
- 1 cuillère à café de baies roses
- 1 demi-verre de miel
- 2 belles cuillères à café d'herbes de Provence
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de cumin
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1/2 citron

Préparation

- Émincer les échalotes, concasser les baies roses et mettre le tout dans un bol. Ajouter le miel, toutes les épices, les herbes, la sauce soja et le jus du 1/2 citron. Mélanger bien l'ensemble.
- Dans un plat à four, mettre les magrets de canard. Bien enduire la viande avec la marinade précédente. Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure au frais.
- Allumer le four thermostat 7 ou 210°C ou en mode grill.
- Enfournier le tout pour 20 minutes environ suivant la préférence de cuisson. Arroser la viande, régulièrement, avec la marinade et la retourner de temps en temps. Ne pas trop faire cuire.
- Sortir du four. Découper les magrets en belles tranches et recouvrir avec la sauce pour servir.

Astuces du Chef

On peut servir ces magrets avec des légumes glacés (navets, carottes) ou avec une purée de patates douces ou de panais.