

Magrets de canard aux épices et aux abricots

⇒ 4 personnes

Ingrédients

- 4 petits magrets de canard
- 1 boîte 4/4 d'abricots au naturel ou 800 gr d'abricots frais
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1 clou de girofle
- 1 pointe de couteau de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de miel
- sel , poivre moulu

Préparation

- Mettre les abricots bien égouttés et les épices dans une casserole. Bien mixer le tout. Ajouter le vinaigre de cidre. Couvrir et mettre à cuire doucement pour obtenir une compote.
- Fendre finement la peau des magrets. Les mettre à cuire dans une poêle, à découvert, sans matière grasse, côté peau d'abord, pendant 6 minutes, la peau doit être croustillante. Retourner la viande et finir la cuisson à feu vif pendant encore 4 minutes.
- Retirer les magrets de la poêle pour les découper en tranches assez fines.
- Baisser le feu sous la poêle et ajouter le miel. Faire caraméliser les sucs, puis, rajouter la purée d'abricots.
- Disposer les tranches de magret dans les assiettes. Servir la sauce dans une verrine ou un coquetier. Finir la présentation avec quelques pousses d'épinards et un filet d'huile d'olive.

Astuces du Chef

Des légumes glacés (navets, carottes..) ou une purée de panais ou de patates douces pourront être servis en accompagnement.

Cuisson des magrets au barbecue: Inciser la peau des magrets, les poser sur la grille du barbecue, d'abord, côté peau. La cuisson doit être douce et lente pour que le gras s'écoule, et que la peau soit croustillante. Retourner la viande et terminer la cuisson à feu vif encore 4 minutes.