

Canard

Magret de canard et chutney de fruits



1h15 **40 min** **30 min** **5 min** **552**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du chutney et du pop-corn

- 1 Retirer le pédoncule de la pomme à l'aide d'un économe puis les peler.
- 2 Avec un couteau éminceur, couper la pomme en brunoise en évitant le cœur.
- 3 Réserver dans un bol et verser le jus de citron dessus pour éviter l'oxydation des pommes.
- 4 Avec un couteau éminceur, ôter la base de l'ananas puis couper une rondelle d'environ 4 cm d'épaisseur.
- 5 Retirer la peau et tailler l'ananas en lamelles fines avec le couteau éminceur.
- 6 Couper les lamelles d'ananas en petits cubes. Réserver dans un bol.
- 7 Mettre une casserole sur feu vif avec le miel liquide et laisser chauffer.
- 8 Quand le miel est bien chaud, verser l'ananas et les pommes dans la casserole.
- 9 Verser le jus d'ananas sur les fruits et porter à ébullition.
- 10 Assaisonner de curry et mélanger.
- 11 Baisser à feu moyen et laisser mijoter.
- 12 Verser un filet d'huile de tournesol et les grains de maïs

Ingrédients
pour 4 personnes

Magret de canard

800 g **Magret de canard**
1 c. à café **Miel liquide**
1 **Sel**

Chutney

0.25 **Ananas**
2 **Pomme(s)**
2 c. à café **Miel liquide**
2 pincée(s) **Curry**
20 cl **Jus d'ananas**
10 cl **Jus de citron**

Pop corn

1 c. à soupe **Grains de maïs**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**

dans une deuxième casserole.

13 Couvrir la casserole et la mettre sur feu vif. Laisser éclater les grains de maïs.

14 Verser le pop corn dans un saladier et assaisonner de sel.

Étape 2

Cuisson du magret

1 Préchauffer le four à 250°C (Th.8).

2 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif sans ajout de matière grasse.

3 Quand la poêle est bien chaude, y déposer le magret côté peau à l'aide d'une pince et laisser colorer.

4 Quand la peau est bien colorée, disposer le magret dans un plat allant au four et enfourner à 250°C (Th.8) pendant 7 minutes, la peau vers le bas.

5 Vérifier la cuisson du chutney. Si le liquide s'est réduit pratiquement à sec, baisser à feu doux pour maintenir le chutney chaud sans le cuire davantage.

6 Sortir le magret du four et le retourner à l'aide d'une pince.

7 Badigeonner généreusement la peau du magret de miel à l'aide d'une cuillère à café.

8 Remettre le magret au four en position grill pendant 2 à 3 minutes.

Étape 3

Dressage

1 Sortir le magret du four et le déposer sur une planche à l'aide d'une pince.

2 A l'aide d'un couteau éminceur, le tailler en tranches.

3 Dresser sur une ardoise côté peau et accompagner de chutney à l'ananas.

4 Décorer avec quelques pétales de pop corn.

5 Saupoudrer de fleur de sel et de quelques pincées de curry.