

*Canard*

# Magret de canard rôti à la framboise et poêlée de mousserons



**37 min** **25 min** **7 min** **5 min** **490**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la sauce

- 1 Faire chauffer une casserole avec le sucre et laisser caraméliser sans mélanger jusqu'à obtention d'une couleur foncée.
- 2 Déglacer avec le vinaigre et la pulpe de framboises en mélangeant avec le fouet.
- 3 Faire réduire sur feu vif les 3/4 de la sauce puis ajouter le jus de veau ou de canard.
- 4 Réduire à consistance désirée puis rectifier avec du sel et du poivre. Réserver.

## Étape 2

### Préparation de la poêlée de mousserons

- 1 Laver et émincer les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Laver plusieurs fois les champignons à l'eau et bien les égoutter à l'aide d'une passoire.
- 3 Faire suer les oignons dans une poêle chaude avec le beurre.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le magret de canard et la poêlée de mousserons

660 g **Magret de canard**  
200 g **Champignon(s)  
sauvage(s)**  
20 g **Beurre**  
50 g **Oignon(s)  
nouveau(x)**  
8 **Framboise**  
12 **Asperge(s) verte(s)**  
1 **Ail des ours**

### Ingrédients pour la sauce

2 c. à soupe **Sucre  
semoule**  
10 cl **Vinaigre de  
Framboise**  
15 cl **Pulpe de fruits**  
25 cl **Jus de veau**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

- 4 Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement puis réserver.
- 5 Ficeler les asperges et les plonger dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 6 Égoutter les asperges et réserver.

### Étape 3

#### Préparation et cuisson des magrets de canard

- 1 Parer les magrets de canard en ôtant la graisse superflue sur les côtés et sur le dessus.
- 2 La graisse peut être conservée en vue de réaliser une autre recette comme des pommes de terre en saladaise.
- 3 Quadriller le côté graisse à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Cette technique permettra à la viande d'être plus tendre et de se gorgier des sucs de cuisson.
- 5 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 6 Saisir les magrets côtés peau dans une poêle chaude quelques minutes.
- 7 Enfournier les magrets dans un plat allant au four pendant 7 minutes.
- 8 Sortir les magrets du four et les laisser reposer pendant 5 minutes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Tailler les magrets en tranches et dresser sur assiette.
- 2 Déposer des framboises et des asperges sur la viande.
- 3 Dresser harmonieusement les champignons sur le côté de la viande et napper les contours avec la sauce.
- 4 Décorer éventuellement de fleur d'ail des ours.